

شماره ۳۷۷۷
چهارشنبه ۱۳ دی ۱۳۹۶
بها ۱۵۰۰ تومان



بازیکن سابق استقلال و پرسپولیس

مصطفوی کاری کرد از پرسپولیس بروم

پیش‌بینی درست مادر

تست تشخیص شخصیت

اتفاق عجیب زندگی ما

چاقی را علمی لاغر کن

بسم الله الرحمن الرحیم

در این شماره می‌خوانید:

صاحب امتیاز: شرکت ایرانچاپ (موسسه اطلاعات)
مدیر مسوول و سردبیر: فتح الله جوادی
معاون سردبیر: سید احمد شهابی
معاون فنی و ناظر چاپ: کریم ملکی
صفحه‌آرا: حمید دانش‌اندوز ـ مهدی اسماعیلی
ویراستار: مریم نیک پور / حروفچین: مریم شیرانی
نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی (تابان غربی) - پلاک ۸ - مجله اطلاعات هفتگی
کدپستی: ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱
روابط عمومی: نیلوفر گردان - تماس:
(از شنبه تا چهارشنبه - ۸ الی ۱۶) ۲۹۹۹۳۴۰۴-۲۲۲۲۶۲۲۶
نمابر: ۲۲۲۷۱۸۱۳ Email: haftegi@ettelaat.com
آگهی ها: ۱۸-۲۲۲۵۸۰۱۴ نمابر آگهی: ۲۱ و ۲۲۲۵۸۰۱۹
آبونمان: ۲-۲۹۹۹۳۴۷۱ چاپ از ایرانچاپ تلفن: ۲۹۹۹۹
تلگرام مجله: ۰۹۳۰۴۷۴۰۲۸۹

پدر و مادر بزرگ‌ترین حق را بر آدمی دارند
● رسول خدا(ص)

یادداشت هفته

محمد امین جوادی

همگی هوشیار باشیم

در چند روز گذشته شاهد اعتراضات و تجمعاتی در مشهد، تهران و چند شهر دیگر کشور بودیم. اعتراضاتی که رفته رفته از انتقادهای اقتصادی پا را فراتر گذاشت و شعارهای سیاسی هم در آن داده شد. البته در ماه‌های گذشته نیز شاهد تجمعاتی بوده‌ایم که مطالبات صنفی به حساب می آمد. مثلاً تجمع مالباختگان موسسات اعتباری که خواستار پولشان شده بودند و بخش کثیری از آنان پول قابل توجهی نیز که تقریباً تمام سرمایه‌شان به حساب می‌آمد در این موسسات گذاشته بودند و حال سرمایه خود را بر باد رفته می‌دیدند.

اعتراضات بازنشستگان و نیز کارمندان اخراجی و آنها که حقوقشان عقب افتاده بود و... هم در گوشه و کنار دیده می‌شد، اما آنچه که در چند روز اخیر در شهرها اتفاق افتاد البته با شعارهای سیاسی و غیرمتعارف همراه شد که مطالبات اقتصادی و صنفی مردم را تحت‌الشعاع قرار می‌داد. فارغ از اینکه چه جریانهایی قصد سوءاستفاده از گلایه‌های مردم را دارند و فارغ از اینکه نیّت تظاهرکنندگان چه بوده، آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد آن است که حتی اگر اعتقاد داشته باشیم که عده‌ای از وضع موجود ناراضی هستند و یا اصولاً با انقلاب و حاکمیت زاویه دارند، اقدام به تخریب و اعمال خشونت به هیچ عنوان پذیرفتنی نیست و راه‌حل هم به حساب نمی آید. رفتارهای هنجارشکنانه، تشنج آفرینی، اخلال در امنیّت و ضربه زدن به آرامش مردم قدر مسلم پذیرفتنی نیست؛ بخصوص آنکه بدانیم چه کسانی از این اغتشاشات و ناآرامی‌ها بهره می‌برند و اظهار خوشحالی کرده و می کنند. همین که رئیس‌جمهور دیوانه آمریکا و سناتورهای بدنام کنگره این کشور که بیشترین توهینها را نسبت به ایران روا داشته و بیشترین فشارها و تحریمها را بر مردم ایران تحمیل کرده‌اند و همین که ارتجاعی‌ترین کشورهای منطقه از جمله عربستان که یک نظام سلطنتی خانوادگی و کاملاً غیرمردمی است به وجد آمده‌اند، نشان می‌دهد که پیگیری حتی مطالبات سیاسی و نقدهای منتقدان و مخالفان در این عرصه و میدان نه قابل تأیید است و نه ره به جایی می‌برد. پس لازم است که همه ما هوشیار باشیم و راه درست را انتخاب کنیم. حال پس از ذکر این مقدمه بد نیست به چند نکته اشاره شود:

۱- در مقابله با ناآرامی‌های اخیر برخورد نیروهای انتظامی و پلیس صبورانه و اغلب همراه با مدارا بوده است که روش درستی است و همین سبک اجازه نمی‌دهد تا خوراک تبلیغاتی به دست دشمن بیفتد.

۲- اعتراض و انتقاد و حتی برگزاری تظاهرات و تجمعات یک حق طبیعی است که در قانون اساسی نیز محترم شمرده شده است. دولت و مسئولان باید بپذیرند که حتی مخالفان هم حق اظهار نظر مدنی در چارچوب قانون دارند و باید به آنان مجوز برگزاری اجتماعات را داد. در این صورت به شکل صحیح می‌توان صدای مخالفان را نیز شنید بی‌آنکه در آن خط قرمزی شکسته شود و یا خشونتی صورت گیرد و یا خطری متوجه امنیت ملی شود.

۳- در رسانه‌ها و بویژه در رسانه ملی باید امکان و فرصت بحثها و نکته نظرهای انتقادی و تعاطی افکار ایجاد شود. بخصوص رسانه ملی باید از تک گویی و تک صدایی بپرهیزد و صدای همه مردم باشد.

۴- ایجاد اختلاف، تفرقه، افراط گرایی و یکجانبه گرایی و تهمت‌پراکنی و تقسیم کردن ملت به خودی و غیرخودی و... همه و همه وحدت کلمه ملت را دچار آسیب می کند. باید صدای همه مردم را شنید و از انگ زدن و فتنه‌گر و ضد انقلاب خواندن هر که نظرش را نمی‌پسندیم خودداری کرد.

۵- اگر به دردها و مشکلات مردم رسیدگی کنیم و ریشه فقر، بیکاری، فساد، تبعیض، رانت و ویژه‌خواری و نابرابری‌های اقتصادی را بخشکانیم، به میزان قابل توجهی از نارضایتی‌ها خواهیم کاست و بستری برای شکایت و گلایه مردم فراهم نخواهد شد.

۶- بیش از هر زمانی همه نیازمند همدلی و وحدت هستیم و بیش از هر وقتی همه باید به فکر درمان دردهای مردم باشیم و صدای آنها را خوب و با دقت گوش دهیم و برای حل مشکلات آنان آستین همت بالا بزنیم.

نامه‌های بی‌واسطه

عبور از بحران هزینه دارد

در رابطــه با آلودگی هوا به ویژه آلودگی تهران راه حل‌های مختلفی ارائه شــده که تا به حال کارساز نبــوده، از جمله طرح زوج و فرد یا تعطیلی مدارس یا معاینه فنی خودرو و... که ناگفته پیداست راه حل مشــکل نبوده و نیست و باید کارهای اصولی تری انجام داد. برای دســتیابی به راه حل مناســب باید اقداماتی صورت داد که گرچه شــاید پرهزینه به نظر برســد اما بهتر از نابودی شهر و تزریق سم به ریه شهروندان است.

۱ـ جلوگیری از تردد ماشینهای آلاینده در تهران حتی اگر سال تولید وسیله در سال جاری باشد.

۲ـ از رده خــارج کــردن تمامی وســایل دودزا و فرســوده و ایجاد سیستمی برای تخصیص وام کم بهره یا بدون بهره برای جایگزین کردن آنها.

۳ـ سختگیری بیشتر برای تردد در تهران، به‌عبارت دیگر بازه قبول در معاینه فنی خودروها و قبول آنها را با بازه بسته‌تری انجام شود. در حال حاضر بسیاری از وسایلی که معاینه فنی خودرو را دریافت و در تهران تردد می کنند همچنان آلوده هستند.

۴ـ طرح از رده خارج کردن اتوبوسهای آلاینده با عمر بالای پنج ســال در تهران و سختگیری بیشتر برای تردد این وسایل.

۵ـ جلوگیری از توقف ماشــینها و اتوبوسها در مرکز شهر با موتور روشن در صف نوبت برای مسافرگیری و مقابله با موتورسیکلتهای کاربراتوری.

۶ـ فرهنگســازی و آمــوزش نحــوه اســتفاده از خودروها و آموزش و تاکید برای اینکه در صورت عدم استفاده از خودروهای عمومی و عدم رعایت دودش به چشــم خودمان می‌رود و آلاینده‌ها در ریه خودمان وارد خواهد شد.

۷ـ ایجاد بستر مناسب برای استفاده از خودروهای عمومــی، ایجاد خــط تولید و حتی آســانتر کردن واردات خودروهــای هیبریــدی بــا امکانــات و دسترسی بالا.

مهیار غلامزاده ـ تهران

معجزه زندگی خودت باش

بازنده کســی اســت که در انتظار معجزه یا حادثه می‌ماند تــا کســی از راه برســد و آرزوهایــش را برآورده سازد.

ایمــان بیاور و بــاور کن همه به دنبال رســیدن به آرزوهای خودشان هستند و نه آرزوهای تو.

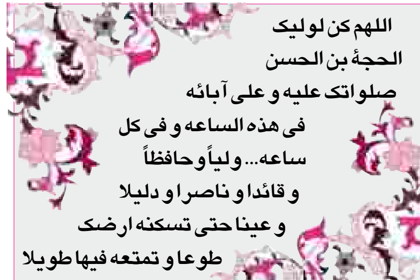
خودت معجزه زندگی خودت باش.

محدودیتهای ذهنی‌ات را کنار بگذار،

باورهای صحیح خود را تقویت کن،

و به‌سوی موفقیت گام بردار!

عبدالامیر اسداله‌زاده ـ شوشتر



همان چند ثانیه شگفت انگیز

زلزله تنها چند ثانیه احســاس شــد، امــا میلیونها نفر به خیابان ریختند. نیمه برهنه، با دســت خالی، بدون ســوئیچ ماشین، سند خانه، دسته چک و حتی مدارک شناسایی... میلیونها نفر همه آن چیزهایی را کــه یک عمر برای داشتنشــان جنگیدند و عرق ریختنــد، بدون لحظه‌ای درنــگ رها کردند و فقط جان خویش را برداشتند و به خیابان زدند...

میلیونهــا زن طلاهای عزیزشــان، چکمه‌هایی که روزهــا پاســاژها را برای خریدنشــان وجب کرده بودند، یخچالی که دوستش داشتند، دکوری که ده بار برای چه جور چیدنش با همسرشان جوری بحث کرده بودند که انگار مهمترین اتفاق زندگی اســت، غذایــی که برای پختنش از صبح زحمت کشــیده بودند... همه و همه را از یاد بردند و گریختند.

میلیونها نفر حتی یادشان رفت که هستند. تا دقایقی پدر و مادر و همســر و فرزند و یار و دیار از یادشان رفت. همــه آن چیزهایی که یــک روز با اطمینان می گفتند امکان نداره یه ثانیه از یادم بره! هیچکس بــه فکر این نبود که فلان لباس مارک، فلان کفش گران‌قیمتش را با خودش بردارد. میلیونها نفر فقط فــرار کردند، از ترس فرو ریختن ســقفی که برای خریدنش، بــرای اجاره کردنش، بــرای پرداخت قســطهایش روزها و شبها زحمت کشیده بودند.... از ترس ســقفی که بخشی از عمر و سلامتی‌شان را برای داشتنش حراج کرده بودند...

آن چند ثانیه محشــر بود. میزان شجاعت آدمها، میزان عشــق و وفاداری‌شــان به خانــواده، میزان ادعاهایشــان حداقل به خودشــان و اطرافیانشان ثابت شد. تلخ بود اما آن چند ثانیه را دوست دارم. برای اینکه هزاران بار در ذهنم با آن مواجه شده‌ام، اینکــه تا دقیقــه دیگر هیچکدامان ممکن اســت نباشیم. اینکه مرگ به اندازه زندگی واقعیت دارد، درس عبرتــی بود برای ما که عبــرت نمی گیریم. مایــی که بعد از آرام شــدن نســبی اوضاع دوباره همان موجودی می‌شویم که بودیم!

بیاییم وابسته بودن به مادیات دنیوی را که به طور امانت در دست ما هســتند کمرنگتر کنیم. ثروت شاید آسایش بیاورد، اما آرامش نمی‌آورد...

بیاییم به فکر آرامش باشــیم تا آســایش. با اخلاق باشیم... و نیز

اصغر شاهنظری ـ رامسر

نامه به سردبیر

بــا ســلامی گــرم و صمیمی خدمت همه شــما خوانندگان خــوب و ارجمند مجلــه اطلاعات هفتگی و با تبریک فرارسیدن سال نوی مسیحی به همه مسیحیان گرامی و بویژه هموطنان عزیز ارمنی و با این درخواســت همیشــگی از شــما خواننــدگان عزیز که در همــه ارتباطات کتبی یا اینترنتی و تلگرامی از ذکر نام، نشانی و بویژه شهر و دیار خویش دریغ نفرمایید.

***

※ حسن چراغیان ـ بردسکن

لازم به یادآوری نبود. از سالها قبل نامه‌های شــما به دستم می‌رسید هرچند مدتی در آن وقفــه افتاده بود اما بنــده خوانندگان قدیمی را از یاد نبرده‌ام. نامه جدید شــما را خواندم و پیشــنهادها و انتقادات شــما را با دوستان تحریریه در میان خواهم گذاشت. امیدوارم همچنان موفق و همراه و فعال باشید.

※ ناصر حاتمی فر

انتقاد شــما را به نویســنده مورد نظر منتقل کرده‌ام. موفق باشید.

※ اکبر بزرگمهر – خرم آباد

همانطور که شما هم اشاره کردید، مردم باید عرصه‌ای برای اعتراض مدنی داشته باشند و مسئولان نیز باید گوش شنوا برای دردلهای مردم... که متاســفانه در بســیاری از اوقات این دردها و مشــکلات به خوبی دیده نشده. همانطور که شما هم اشاره کردید، این انقلاب و نظام بیش از همه باید در خدمت محرومان و مستضعفان باشــد چرا که آنها بودند که با نثــار خون خود آن را به ثمر نشــاندند و حال نباید شاهد یکه‌تازی اصحاب قدرت و ثروت و بی‌توجهی به مشــکلات توده‌های ضعیف جامعه باشند.

ضمناً چند مقاله دیگر شما خواننده و خبرنگار فعال نیز به دســتم رسیده است که در نوبت چاپ قرار می گیرد. موفق باشید.

※ حسین مستعلی زاده–بردسیر

بــه نکته خوبی در مقاله‌تان اشــاره کرده‌اید. همانطور که باید از دانش‌آموز حمایت شود از معلم نیــز باید حمایت کرد. به دوســتان تحریریه سپرده‌ام که در یک ستون جداگانه مطلب مــورد نظر را در یکی از شــماره‌های آینده منتشر کنند.

※ غلامعلی قاضی شهرضا

دو ســه مطلب از شما خواننده فعال به دستم رســید که در نوبت چاپ قرار گرفته اســت. موفق و سرفراز باشید.

باریکتر از مو

سمیه داوودبیگی
beigi_somayeh@yahoo.com

اثرات عجیب دعا و نفرین

وقتی برای کسی از ته قلب آرزوی موفقیت شادی و سلامتی می کنید، امواج نامرئی تفکرات و انرژی شما تشخیص نمی دهد که این آرزو متوجه دیگری است.

این موج نیک خواهی ابتدا خود شما را سرشار از ماهیّت خویش می کند. در حالت دعا تمامی قوای معنوی، سلولهای مغز و حتی سیستم عصبی، زیر بارش این ذرات بهشتی قرار می گیرند که خود شما آن را تولید کردید.

اگر از کسی بیزار و متنفّر باشید نیز ذرّات و امواج کسالت و تنفّر، نخست بر خود شما می بارد سپس در ضمیرتان رسوب می کند. با توجه به این واقعیت، ضمیر ناخودآگاه کسی که دعا و نفرین می کند، نمی تواند تشخیص دهد که این محصولات شفابخش و یا مسموم کننده متعلق به فرد دیگری است و باید به سوی او صادر شود بلکه در این شرایط، ضمیر ناخودآگاه، آن محصولات را ابتدا خودش جذب می کند.

همیشه به یاد داشته باشید، آبی که در رودخانه جاریست، نخست بستر خود را خیس و سرشار از ذات خویش می کند و در نهایت به دریا می رسد .امروز تا فرصتی هست امتحان کن.

مسجد بهلول

می گویند: مسجدی می ساختند .بهلول سر رسید و پرسید: چه می کنید؟ گفتند: مسجد می سازیم.

گفت: برای چه؟ پاسخ دادند: برای چه ندارد، برای رضای خدا...

بهلول خواست میزان اخلاص بانیان خیر را به خودشان بفهماند، محرمانه سفارش داد سنگی تراشیدند و روی آن نوشتند: "مسجد بهلول" و شبانه آن را بالای سر در مسجد نصب کرد.سازندگان مسجد روز بعد آمدند و دیدند بالای در مسجد نوشته شده است: "مسجد بهلول". ناراحت شدند؛ بهلول را پیدا کردند و به باد کتک گرفتند که زحمات دیگران را به نام خودت قلمداد می کنی؟

بهلول گفت: مگر شما نگفتید که مسجد را برای خدا ساخته ایم؟ فرضاً مردم اشتباه و گمان کنند که من مسجد را ساخته ام، خدا که اشتباه نمی کند!



▪ مکتوب هفته

دکتر محمدعلی فیاض بخش

نجواهای "کار"ساز

تصوّر کنید صحبتها و گپ و گفتهای محفلی و دوستانه بعضی بزرگان را در مجالس عقد و عروسی پسران و دختران خوب و درس خوانده و زحمت کشیده شان، و یا زبانم لال در مجالس ترحیم و یا نشستهای تودیع و ترفیع و از این قبیل... برخی آقایان که از پشت بلندگوهای عمومی و یا مصاحبه های رسانه ای به گونه دیگری با هم سخن می گویند و با بعضی کلمات نفیس(!) یکدیگر را می نوازند، در چنان مجالسی که از بلندگو و دوربین عمومی تهی است، با چه قربان صدقه ها و چه ادبیات نرم و گرمی با هم نجوا می کنند.

من خود به چشم خویشتن، به قول سعدی جانم، دیده ام، که این بار نه جانم می رود، بلکه برق سه فاز از وجودم می پرد؛ زان روی، که اینها، همان هایی هستند آیا، که وقتی از هم دورند و بلندگو و دوربین دارند بر هم آنگونه می تازند و کنون که شانه به شانه هم چای و شربت و شیرینی تناول می کنند، این سان معاشقه می ورزند؟

مثلاً آن کس که در گوشه چپ مجلس نشسته، ناگهان به سمت آن یکی که راست محفل را برگزیده می رود و هر دو به تمام قامت در برابر هم بر می خیزند، بسا در آغوش هم فرو می شوند و فی الجمله موقتاً هر دو در یک مکان وسط و اعتدالی در آن محفل آرام و قرار می یابند و اجمالاً می توان تصور کرد که یکی به آن دگری چه می گوید و آن دگر در جواب، چه می آورد: حال شریف که ان شاءالله خوب است؟

ـاااای! خدا را صدهزار مرتبه شکر! احوال حضر تعالی چطور است؟ شنیدم خدای نخواسته کسالتی عارض وجود مبارک شده بود.

ـبله، چیز مهمی نبود. اطبّا یک دوره استراحت در خارج از کشور به همراه یک چکاپ کامل تجویز کرده بودند؛ می دانید که اشتغالات حقیر اصلاً مجالی برای این قسم امور نگذاشته، معهذا به اصرار بچه ها و بعض خیرخواهان رفت و آمدی هفتگی به کیش داریم، که الحمدلله می گذرد.

ـعجب! عجب! ان شاءالله که وجود حضر تعالی مثل گذشته ها منشأ آثار و خیرات باشد، ما هم زیر سایه تون به دعاگویی مشغول باشیم.

ـسلامت باشید! قابل نیستیم؛ راستی، جنابعالی الان کجا مشغول هستید؟

ـزیر سایه تون بحمدلله چند جا توفیق داریم، البته بیشتر وقتم عجالتاً در بنیاد "شفابخشی بیماران لاعلاج و صفابخشی منسوبین خوش مزاج" می گذرد؛ آقا عجب مردم گرفتارند!

ـأیّد کم الله ان شالله. ـایّانا و ایّاکم!

ـ و چه خوب شد امشب زیارتتان کردم. العبد یدبّر ولله یقدّر. حقیقتش بنده زاده مدتی ست درسش تمام شده؛ اجمالاً کارنامه خوبی هم دارد. سر هر کاری هم که مصلحت نیست؛ شما بهتر می دانید... عجب تصادفی! اصلاً انگار محفل امشب مقدّر بود زیارتتان کنم. آقازاده ایران تشریف دارند الان؟

ـاز قضا با خانواده یک سفر یک ماهه پژوهشی داشتند در موضوع خانواده درمانی از راه دور در کانادا، همین دیشب با دست پر برگشتند بحمدلله.

ـما هم از قضا مدتی ست شدیداً دنبال یک نیروی ارزشی هستیم برای بخش سفارشات خارجی بنیادمان؛ آقا عجیب دستمان خالی ست از نیرو؛ قحط الرّجالی که شنیده بودیم، کأنّ داریم می بینیم بعینه و بعیننا!

ـ همین طور است که می فرمایید. حتماً این مسئولیت سفرهای مداوم خارجی هم دارد؟

ـلدی الاقتضاء بله. آقازاده با این مسأله مشکلی دارند؟

ـچاره ای نیست؛ بالأخره باید کم کم روی پای خودشان بایستند دیگر.

ـالبته. فردا تشریف بیاورند بنیاد؛ هماهنگ است.

ـسایه تون مستدام! تازه دیگر چه خبر خدمتتان هست؟

ـخیر و سلامتی. راستی؛ این اخبار بعضاً مجعول مهاجرت تحصیل کردگان و فارغ التحصیلان دانشگاهها را به عرضتان می رسانند؟

ـ کم و بیش. این هم ادا و اطواری جدید از تحصیل کردگان پر مدّعا.

ـوالله! ـسایه تون کم نشه....

ایران و جهان

* **رهبر معظم انقلاب در دیدار دست اندرکاران کنگره شهدا و ایثارگران روحانی قم:** وظیفه امروز روحانیت، انقلابی بودن و آمادگی برای مقابله با ترفندهای دشمن است
* دکتر روحانی رئیس جمهور: دشمنان به دنبال ناامید کردن مردم و اختلاف افکنی هستند
* مراسم بزرگداشت حماسه ۹ دی در بیش از ۱۲۰۰ نقطه کشور با حضور پرشور و آگاهانه ملت فهیم و بصیر ایران اسلامی برگزار شد
* حجت الاسلام والمسلمین حاج سیدحسن خمینی یادگار گرامی امام: مبارزه با فقر و فساد و تبعیض خواست مردم است
* محمدباقر نوبخت سخنگوی دولت: سیاست مهار تورم و کنترل بازار ادامه می‌یابد
* پوتین رئیس جمهور روسیه در پیامی به بشار اسد: به دفاع از سوریه ادامه می‌دهیم
* آژانس اتمی پایبندی ایران به برجام را تایید کرد
* وزیر کشور: برگزاری تجمّع باید بعد از درخواست مجوز باشد
* وزیر نفت در پیامی به مهارگران از عملیات بی‌نظیر مهار چاه نفتی رگ سفید تجلیل کرد
* سازمان برنامه: لایحه بودجه سال ۹۷ کسری ندارد
* رئیس قوه قضاییه از نظارت صوری و غیر دقیق بر ساخت و سازها گلایه کرد
* جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور: اجازه افزایش قیمت کالاها را نخواهیم داد
* وزیر رفاه: ۴۰ میلیون نفر مشمول دریافت یارانه هستند
* لاریجانی رئیس مجلس: آمریکایی‌ها با تروریسم بازی می‌کنند، نه مقابله
* میزان بارندگی امسال تهران نگران کننده است
* شورای روابط خارجی آمریکا: ایران دست برتر را در خاورمیانه دارد
* سه برند دیگر گوشی تلفن همراه مشمول رجیستری شدند
* شاه اردن: قدس را به دلارهای آمریکا نمی‌فروشیم
* ششمین پاییز خشک کشور در ۵۰ سال گذشته به ثبت رسید
* ۱۰۰ هزار آواره روهینگیا به میانمار بازمی‌گردند
* اسلام آباد، آمریکا را از اقدام یکجانبه نظامی در پاکستان برحذر داشت
* پکن: آماده همکاری با دولت کابل برای مبارزه با تروریسم در افغانستان هستیم
* رویترز: روسیه هم مثل چین تحریمهای نفتی کره شمالی را دور می‌زند
* محمد مرسی، به اتهام توهین به دستگاه قضایی مصر به ۳ سال حبس محکوم شد

بحران تورّم در ترکیه

رضا کیان

اردوغان رئیس‌جمهوری ترکیه و نخست وزیر این کشور در هفته‌های اخیر، نوامبر سال ۲۰۱۹ را زمان انتخابات ریاست جمهوری و پارلمانی ترکیه اعلام داشته و مدعی است مردم ترکیه پاسخ بدخواهان کشور را پای صندوق رای خواهند داد، چرا که با برگزاری انتخابات عجولانه، کشور غیر قابل مدیریت خواهد شد و انجام اصلاحات قانونی پیش از برگزاری انتخابات الزامی است در غیر این صورت هرج و مرج ایجاد خواهد شد .اما مخالفین اردوغان برخلاف وی اعتقاد دارند موضوع انتخابات اولین موضوع دستور کار محافل سیاسی آنکارا را تشکیل داده و احتمال برگزاری این انتخابات در بهار سال جدید میلادی دور از انتظار نیست. احزاب مخالف از احتمال برگزاری انتخابات زودهنگام غیر مترقبه خبر می‌دهند، اما مقامات این کشور معتقدند لزومی ندارد ثبات کشور را با مطرح کردن مسائلی مانند انتخابات زودهنگام مختل کرد، بنابراین هیچ برنامه‌ای برای انحلال پارلمان و برگزاری انتخابات زودرس پیش از ۲۰۱۹ وجود ندارد.

به باور مخالفان، وضعیت اقتصاد کشور رو به وخامت است. افزایش نرخ بیکاری غیر قابل کنترل شده و در سال آینده نرخ رشد نیز در سطح مورد نظر نخواهد بود. سال ۲۰۱۹ ممکن است سال بسیار دشواری برای اقتصاد کشور باشد. خروج پول از بانکهای ترکیه نمودار صعودی به خود گرفته و آنکارا حاضر شده است به بهای افزایش بدهی خود، برای ذخیره پول بیش از نیازهای واقعی در خزانه، نرخ سود بانکی را افزایش دهد و این اقدام باعث جذب ۳۰ میلیارد لیره می‌شود که قادر به حل بحران اقتصادی نیست اما می‌تواند در کوتاه‌مدت این بحران را متوقف کند. ترکیه به‌صورت جدی با حملات اقتصادی آمریکا و افزایش نرخ ارز مواجه شده است. نرخ تورم در ترکیه در ماه نوامبر به رقم بی‌سابقه ۲۰ درصد رسیده و دولت ترکیه برای توقف افزایش تورم، اقدام به ثابت نگه داشتن نرخ ارز کرده است.

حزب حاکم معتقد است که سال ۲۰۱۸ سال سختی خواهد بود، اما نتیجه آن رونق اقتصادی در سال ۲۰۱۹ خواهد بود و تولید و نرخ رشد در ترکیه ادامه خواهد یافت و ترکیه در کلیه زمینه‌ها در شرایط بهتری قرار خواهد گرفت. آنکارا به همراه بخش خصوصی، نقشه راه خود را ترسیم کرده و به اصلاحات ساختاری ادامه خواهد داد. دولت ترکیه یک سری اقدامات نظیر استخدام

مرکل در منگنه سخت

در حالی که هنوز تکلیف مذاکرات دو حزب دموکرات مسیحی و سوسیال دموکرات برای تشکیل ائتلاف بزرگ در برلین مشخص نیست، رهبر حزب لیبرال دموکرات آلمان در اظهاراتی جنجالی، بار دیگر کلیت حضور آنگلا مرکل در راس معادلات اجرایی این کشور را به چالش کشیده است.

«**کریستین لیندنر**» رئیس حزب لیبرال دموکرات تاکید کرده است که در صورت برگزاری دوباره انتخابات سراسری در آلمان، حاضر است دوباره مذاکره با سه حزب دموکرات مسیحی، سوسیال دموکرات و حزب سبز را بر سر شکل گیری ائتلاف موسوم به جاماییکا آغاز کند. البته لیندنر در ادامه تاکید کرده است که اصلی ترین پیش شرط حزب متبوعش برای شرکت در این مذاکرات، برکناری مرکل از سمت صدر اعظمی آلمان است!رهبر حزب لیبرال دموکرات در این خصوص تاکید کرده است: «می خواهیم بخشی از یک پروژه نوسازی باشیم. شروع مجدد مذاکرات جهت تشکیل ائتلاف جامائیکا تنها با شخصیت های جدید امکان پذیر است. همچنین در حزب دموکرات مسیحی شاید زمانی برنامه های انتخاباتی دیگر و تصمیم گیرندگان دیگری وجود داشته باشند که اجازه ارزیابی مجدد اوضاع را بدهند».

اظهارات اخیر لیندنر نشان می دهد که در صورت برگزاری انتخابات مجدد در آلمان، این کشور بار دیگر با بن بست سیاسی رو به رو خواهد شد. آنگلا مرکل اصرار دارد برای چهارمین دور متوالی به عنوان صدر اعظم این کشور در قدرت حضور داشته باشد و این موضوع، مورد مخالفت لیبرال دموکراتها(به عنوان یکی از اضلاع ائتلاف جاماییکا) قرار گرفته است.نکته دیگر اینکه اظهارات اخیر لیندنر به طور طبیعی منجر به تلاش بیشتر آنگلا مرکل و حزب دموکرات مسیحی برای ائتلاف با سوسیال دموکراتها می شود زیرا

رسمی کارگران قراردادی و اعلام برنامه استخدام، انجام داده و در نتیجه نرخ رشد به میزان ۷ درصد افزایش یافته است این امر می‌تواند یکی از دلایل برگزاری انتخابات آتی باشد.

به اعتقاد احزاب مخالف، رئیس‌جمهور و نخست وزیر ترکیه به بهانه‌های مختلف و مناسبتهای تاریخی برای عموم مردم سخنرانی کرده و ضمن پخش از شبکه‌های تلویزیونی تلاش دارند دستاوردهای حزب حاکم را تبلیغاتی کنند. آنها در این سخنرانی‌ها مخالفان خود از جمله مواضع کلیچداراوغلو، رئیس حزب جمهوری خلق را هدف قرار می‌دهند. مخالفان معتقدند نتیجه این حملات مستمر و سازماندهی شده، اعلام زمان انتخابات در ماه ژانویه و یا فوریه سال جدید خواهد بود. درصد آرای محبوبیت حزب عدالت و توسعه در روند نزولی قرار دارد و بحران اقتصادی باعث شده است که آرای خاکستری عملا به زیان حزب عدالت و توسعه عمل کند. اردوغان از نخستین پیروزی حزبش در سال ۲۰۰۲ به تداوم پیروزی‌هایش عادت داشته است و این تشکل اسلامی- محافظه کار همچنان نخستین نیروی سیاسی کشور است، اما شواهد نشان می‌دهد با از دست دادن اکثریت مطلق خود برای تشکیل دولت مجبور به تشکیل یک ائتلاف با یک حزب دیگر خواهد بود.

یکی از موارد مورد اختلاف مخالفین با دولت ترکیه، شرط کسب ۱۰ درصد آراء انتخابات برای ورود احزاب به مجلس در ترکیه است. اردوغان رئیس‌جمهور و رئیس حزب عدالت و توسعه ترکیه در نشست سران این حزب بار دیگر با کاهش یا حذف حد نصاب ده درصدی در انتخابات مخالفت کرد. طبق قوانین موجود، احزاب سیاسی که نتوانند حداقل ۱۰ درصد کل آرای مردم را در انتخابات کسب کنند، نمی‌توانند وارد مجلس شوند. مجلس ملی ترکیه دارای ۵۵۰ نماینده است و احزاب **"عدالت و توسعه"، "جمهوریخواه خلق"، "حرکت ملی" و "دمکراتیک خلق‌ها" در مجلس ترکیه حضور دارند.**

نرخ تورم در ترکیه در ماه نوامبر به رقم بی‌سابقه ۲۰ درصد رسیده و دولت ترکیه برای توقف افزایش تورم، اقدام به ثابت نگه داشتن نرخ ارز کرده است

به باور مخالفین، حد نصاب کنونی کسب ۱۰ درصد کرسی‌های مجلس برای ورود احزاب به نهاد قانونگذاری ترکیه که در سال ۱۹۸۰ به منظور جلوگیری از ورود برخی تجزیه‌طلبان به مجلس و اقدامی برای حذف کردها از صحنه سیاسی ترکیه وضع شد مغایر با مسیر آزادی و دموکراسی در کشور است و انتخابات آتی بی‌شک صحنه رقابت میان حامیان دو جبهه "دموکراسی و انحصارطلبی" خواهد بود.

به اعتقاد مخالفین این معیار که در دوران کودتای ۱۹۸۰ وضع شده است، مناسب شرایط سیاسی امروز ترکیه نیست و حتی اگر حزبی موفق به کسب یک درصد آراء شود، باید در مجلس حضور داشته باشد. پس از کودتای ۱۹۸۰ نظامی در ترکیه، در قانون اساسی که به دستور نظامیان در این کشور تدوین شد چنین قانونی علی‌رغم اصلاحات گسترده سیاسی در این کشور در دهه‌های گذشته، هنوز تغییری نکرده است. شواهد نشان می‌دهد تغییرات جنجالی قانون اساسی که پس از انتخابات ۲۰۱۹ اجرائی خواهد شد، نظام پارلمانی ترکیه را به نظام ریاستی تبدیل و اکثر اختیارات اجرایی را به شخص رئیس‌جمهوری واگذار خواهد کرد.



مقامات ترکیه همچنان به حملات خود علیه جنبش گولن و دستگیری عناصر آن ادامه می‌دهند و از این حملات برای اثبات حقانیت خود بهره می‌برند. یلدریم نخست وزیر در ششمین کنگره استانی حزب عدالت و توسعه مدعی شد نقشه کسانی را که در صدد توطئه و گستردن دام در زیر پای ترکیه بودند نقش بر آب کردیم. آنهایی که می‌گفتند اگر قانون اساسی تغییر کند، هرج و مرج به بار می‌آید

حواس خود را به هر چه متوجه کنیم، همان را به دست می آوریم

● رابینز

شکست مذاکرات و عدم تشکیل دولت ائتلافی با سوسیال دموکراتها، زمینه را جهت خروج مرکل از مسند صدارت اعظمی آلمان فراهم خواهد کرد. در مقابل، اظهارات اخیر لیندنر، قدرت مانور سوسیال دموکراتها را در مذاکرات ائتلافی با دموکرات مسیحی‌ها و شخص مرکل بیشتر ساخته است.

هم اکنون افرادی مانند زیگمار گابریل و مارتین شولتز می‌توانند از مرکل امتیازات بیشتری پای میز مذاکره بگیرند. لازم به ذکر است که اخیراً زیگمار گابریل وزیر امور خارجه دولت آلمان نسبت به پیامدهای شکل گیری دولت حداقلی در این کشور هشدار داده است. «**دولت حداقلی**» در صورتی تشکیل می‌شود که مذاکرات مرکل با حزب سوسیال دموکرات به بن بست برسد و در عین حال، مرکل قصد برگزاری انتخابات دوباره در کشورش را نیز نداشته باشد. در این صورت، مذاکرات ائتلاف احزاب مسیحی و حزب سبز برای تشکیل دولت ائتلافی آغاز خواهد شد. دولت حداقلی چنانچه از نامش پیداست، از حمایت اکثریت پارلمان برخوردار نیست و همین مسئله ضریب آسیب پذیری آن را دوچندان می سازد.

...اما هم اکنون حزب لیبرال دموکرات به اصلی ترین مخالف استمرار صدر اعظمی آنگلا مرکل تبدیل شده است...



در نهایت اینکه اظهارات اخیر کریستین لیندنر رهبر حزب لیبرال دموکرات، منجر به احتیاط بیشتر حزب دموکرات مسیحی آلمان در خصوص برگزاری انتخابات دوباره در این کشور شده است. مرکل اکنون همه تلاش خود را برای شکل گیری دولت ائتلافی با سوسیال دموکراتها انجام خواهد داد. با این حال همچنان تضمینی برای موفقیت کامل این مذاکرات وجود ندارد.

نکته جالب توجه اینکه در ادوار قبلی صدر اعظمی مرکل، حزب لیبرال دموکرات یکی از شرکای حزب دموکرات مسیحی و صدر اعظم آلمان محسوب می شد، اما هم اکنون این حزب به اصلی ترین مخالف استمرار صدر اعظمی آنگلا مرکل تبدیل شده است. موضوعی که هضم آن برای سران حزب دموکرات مسیحی دشوار است.

سه‌گانه

کیان فولادی
kianfulladi@yahoo.com

جمله اول

اولین واکنش را معاون اول رئیس‌جمهور از خود نشان داد، همان کسی که برخی چند هفته قبل به او توصیه کردند که زودتر از دولت دکتر روحانی جدا شود تا با حفظ موقعیت و عنوان اصلاح طلبی، برای انتخابات ۳/۵ سال آینده ریاست جمهوری آماده شود و اشکالات دولت دکتر روحانی قابل ارتباط به او نباشد. به طور اتفاقی به خراسان رضوی سفر کرده بود و اولین موج اعتراضات هم از چند کیلومتری همین سفر شروع شد. مردمی که صریحاً علیه روحانی و دولتش شعار می‌دادند و این شعارها گاه به مرز توهین و مرگ هم می‌رسیّد. جهانگیری گفت که: "کسانی این تجمع‌ها را سامان می‌دهند و ظاهراً فکر می‌کنند این حرکت، گامی علیه دولت است، ولی دود این حرکتها به چشم خودشان خواهد رفت." تحلیل معاون اول رئیس‌جمهور از حضور اعتراضی مردم در خیابانهای مشهد این بود که کسانی از جناح رقیب با استفاده از برخی دلخوریهای اقتصادی، بویژه در ماجرای موسسات اعتباری عده‌ای را تحریک کرده‌اند تا به خیابان بیایند و در همین ماههای اول شروع کار دولت دوم دکتر روحانی، آن را دولتی ناکارآمد و بی‌اثر معرفی کنند. بویژه که برخی چهره‌های نزدیک به جناح اصولگرا هم بلافاصله از مطالبات و گلایه‌های اقتصادی مردم حمایت کرده بودند. ماجرا اما به اعتراضات مشهد و آن هم به موضوعات اقتصادی و دولت روحانی متوقف نشد و با سرعتی عجیب، یک کانال تلگرامی در شبکه‌های مجازی که طی چند ماه توانسته بود تعداد اعضای خود را از حدود ۲۰۰ هزار نفر به نزدیک یک و نیم میلیون برساند، از مردم دعوت می‌کرد که تجمعاتی در شهرهای مختلف به پا کنند. اعتراضات با تعداد افراد محدود ولی در چندین شهر بزرگ و کوچک ادامه یافت و شعارها هم از مسایل اقتصادی و دولت روحانی در برخی تجمع‌ها، به هر سویی کشیده شد. در سومین روز این اعتراضات، درگیری‌هایی هم میان نیروهای انتظامی و معترضین ایجاد شد و در استان لرستان هم دو نفر در اثر همین درگیری‌ها جان باختند. شبکه‌های رسانه‌ای خارجی هم بلافاصله شروع به انعکاس ناآرامی‌های ایران در شب سال نوی میلادی کردند و ترامپ هم از آمریکا نتوانست خوشحالی خود را از این اتفاق پنهان کند.

روز چهارم، کانال تلگرامی که محل اعتراضات را اعلام می‌کرد، متوقف شد و مسئولان ارتباطی اعلام کردند که از فعالیت چند شبکه اجتماعی برای مدتی جلوگیری خواهند کرد. بلافاصله رئیس‌جمهور در جمع هیات دولت به طور رسمی در

کسی حرف دقیقی نمی‌زند

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی هم مطابق معمول، زودتر از بسیاری چهره‌های سیاسی و با صراحت بیشتری نظر خود را درباره اتفاقات روزهای گذشته با مردم در میان گذاشت. دکتر مطهری گفت که در بسیاری کشورها، مردم به طور مسالمت آمیز وحتی در گروههای بزرگ در خیابانها حاضر می‌شوند و با نظارت پلیس، به موضوعاتی اعتراض می‌کنند و از این راهپیمایی و اعتراض ضرری هم متوجه کسی نمی‌شود. توصیه‌اش هم این بود که از اصل ۲۷ قانون اساسی که اجازه تجمعات را می‌دهد، بیشتر و بهتر استفاده شود. ایشان البته هیچ اشاره‌ای نکرد که وزارت کشور با وجود این اصل و جملاتی که در آن هست، تشکیل اجتماعات را مشروط به اخذ مجوز می‌داند و اینکه چگونه ایشان و همکارانشان در مجلس شورای اسلامی راه حلی قانونی برای رفع این اشکال ارائه خواهند کرد.

دکتر روحانی هم اعتراض را حق مردم دانست ولی ایشان هم نگفت که به عنوان رئیس دولت و قوه مجریه، چگونه می‌خواهد پاسخی برای معترضین پیدا و آنها را

تلخی آخر

ناخوشایندترین قطعه پازل اتفاقات چند روز گذشته، باز هم مربوط به یک اشکال قدیمی بود که بارها تکرار و تجربه شده ولی ظاهراً همچنان طرفداران مهمی دارد.

اینکه تا ساعتها پس از بروز این اتفاقات، هیچ یک از رسانه‌های رسمی داخلی، بویژه صدا و سیما، کوچکترین اطلاعی از آنچه روی می‌داد منتشر نمی‌کردند، در حالیکه صدها شبکه و کانال و شبکه اجتماعی هر لحظه برای میلیونها نفر که مشتاق دانستن اخبار بیشتری بودند، گزارش می‌دادند و این باعث می‌شد که افکار عمومی بسیار بیشتر از آنکه تحت تاثیر منابع رسمی اطلاع رسانی داخلی باشد، آنطور که منابع خبری خارجی خبررسانی می‌کردند، سمت و سو بگیرد.

تلخی دیگر ماجرا هم متاسفانه همانجایی بود که دکتر روحانی در سخنانش در هیات دولت، درباره تلاش مجموعه قوا برای برطرف کردن نارضایتی‌ها می‌گفت و نارضایتی مردم از فساد را یادآوری می‌کرد ولی نمی‌گفت که چراشفافیّت و گردش آزاد اطلاعات که می‌تواند بزرگترین مانع فساد باشد، هنوز در دولت ایشان که وارد پنجمین سال فعالیت خود شده، دست کم در آن بخش که مربوط به وزرای تحت امر ایشان است اجرا نمی‌شود. قانونی به پیشنهاد خود دولت در مجلس به تصویب رسیّد که دولت باید تمام اطلاعات خود را غیر از امور محرمانه در اختیار مردم بگذارد، ولی هنوز مردم نمی‌دانند که کسی چقدر حقوق می‌گیرد و در قراردادهای دولتی چه نوشته می‌شود و هیچ یک از وزرا و صندلی داران دولت هم، فرصتی برای پاسخگویی ندارند!

در میان سر و صدای روزهای گذشته، حرفهای دنباله دار رئیس‌جمهور سابق ایران هم اندکی به فراموشی سپرده شد، رئیس‌جمهوری که معاون اولش در حال تحمل دوران محکومیتش در زندان است و پرونده محکومیت معاون اجرایی‌اش هم تا چند روز دیگر با صدور حکم مواجه خواهد شد. محمود احمدی نژاد از چند هفته پیش از شروع

برابر این حوادث اظهارنظر کردو البته برخلاف معاون اولش، این اتفاق را محصول رقابت سیاسی ندانست هرچند صریحا اعلام کرد که اعتراض به هر موضوعی حق مردم است و البته یادآوری هم کرد که اگر اعتراض همراه خشونت و آشوب باشد، نتیجه‌اش مطلوب و مورد نظر هیچ کس حتی معترضین هم نخواهد بود. این آخرین موضع گیری یک مقام رسمی بود و البته پس از جملات رئیس جمهور هم تمام اتفاقات آرام نشد، هرچند نسبت به روز قبل از دود و آتش دیگر خبری نبود.

مجاب کند که می‌توانند به ایشان برای حل زودهنگام دلخوری‌ها اعتماد کنند.

دکتر روحانی البته موضوع اعتراض معترضین را هم تنها مربوط به حیطه فعالیتهای دولت ندانست و گفت که از نظر ایشان، معترضین به بخشهای دیگری غیر از هیات دولت و رئیس جمهور هم معترض هستند و همچنان امیدوار بود که مجموعه قوا با همکاری و آرامش مردم بتوانند رضایت معترضان را فراهم کنند.

اعتراضات خیابانی با حداکثر توان در شبکه‌های اجتماعی از فساد می‌گفت، جملاتی کلی و چند پهلو به کار می‌گرفت و کسانی هم که از میان سران قوا پاسخی به او می‌دادند جملاتی کلی و بدون اشاره به موضوعی خاص می‌گفتند که به جای رفع ابهامات هرچه می‌گذشت تنها علامت سوال را میان آنها که حرفهای او را می‌شنیدند، بزرگتر می‌کرد.

قطره‌ای از دریای زبان و ادب پارسی

مصطفی گلیاری

من با پروفایلم حرف می‌زنم

حرفی نیست که آدما شبیه حرفاشون نیستن، حرف اینجاست که شبیه دروغاشونم نیستن!

این را از پروفایل کسی برداشتم که انگار از راست و دروغ دوستش یا دوستانش دلمرده و افسرده بود و احتمالاً اگر چند روز یا حتی چند ساعت قبل‌تر به پروفایلش نگاه می‌کردیم، عکس‌ها و جمله‌های متفاوت‌تری می‌دیدیم. برای مثال پروفایل‌هایی می‌گذاشت که نشان می‌داد خوشحال است و به دوستش خیلی اعتماد دارد تا حدی که دروغهای او را باور می‌کند به راستهایی هم که دیگران درباره دوستش می‌گویند، اهمیت نمی‌دهد. شاید فکر کنید پروفایل با ظهور تلگرام و اینستا و واتساپ و.... به‌وجود آمد تا شناسنامه و بیانگر احساسات صاحب پروفایل باشد اما پروفایل حتی از زمانی که فقط یاهو مسنجر داشتیم هم خیلی قدیمی‌تر است. پروفایل حکومتها و دولتها آرمی بود که روی پرچم خودشان می‌زدند. پروفایل اشراف و خاندانهای پولدار و بزرگ علامت یا آرمی بود که سر در کاخ یا قلمرو خود می‌زدند. پروفایل بزن‌بهادرها خالکوبی‌های آنها بود. یک روزگاری پروفایل آدم جذامی زنگوله‌ای بود که به پایش می‌بستند. جای چاقو و قمه و شمشیر هم پروفایل برخی از افراد می‌شد مثل **کاپیتان سیلور** که دزد دریایی بود و یک چشمش را با چشم‌بند مشکی می‌پوشاند. لقبهایی که بعضی از مردم داشتند، پروفایل آنها بود. شال یا عرقچین سبز پروفایل سادات بود. چند قرن پیش مردهایی که علوی بودند، موی سر خود را می‌بافتند تا بگویند علوی هستند. علی‌اللهی‌ها امروز هم سبیل خود را کوتاه نمی‌کنند تا نشان دهند اهل چه فرقه‌ای هستند. مثالش زیاد است: سر را از وسط تراشیدن، سبیل چخماقی، انگشتر عقیق در انگشت کردن، چلیپا و زنّار بستن، کشکول و تبرزین، علامت فره‌وهر... این پروفایل‌ها معمولاً تغییر نمی‌کردند.

برای مثال آرم حکومتی یا شال سبز سیّد تا آخر عمر با آنها بود و اینطور نبود که کسی امروز بگوید سیّد هستم و فردا بگوید انصراف دادم و دیگر سیّد نیستم.

پروفایل‌های شبکه‌های اجتماعی هم نشان‌دهنده شخصیت و فلسفه افراد است و اشخاص مجازی با آن پروفایل شناخته می‌شوند ولی معمولاً و حتی بیشتر از معمولاً پروفایل‌ها روزی چند بار تغییر می‌کنند و رنگ عوض می‌فرمایند. کاربران حرفهایی را که نمی‌توانند به طرف یا اطرافشان بزنند، با پروفایل می‌زنند و اگر حال کاربر خوش باشد، پروفایلش نوشته یا عکسی است که خوشحالی را نشان می‌دهد. اگر دو دقیقه بعد حال کاربر بد شود، پروفایلش زود تغییر می‌کند تا نشان بدهد که حالم بد است و البته پروفایل‌هایی که حال بد را نشان می‌دهند، از آنهایی که خوشحالی را نشان می‌دهند، بیشترند. افرادی که مشغله کاری دارند یا درونگرا هستند و یا اهل هیجان و احساسات متغیّر نیستند، به یک پروفایل بسنده می‌کنند.

یک آقای نوجوانی بود که خیلی احساساتی بود. یک بار می‌خواست به طرفش بگوید خودزنی کرده. تابلو ون گوگ گوش بریده را در پروفایلش گذاشت. همان تابلویی را می‌گویم که گوش ون گوگ پانسمان شده و او از خودش نقاشی کشیده. دختر نوجوانی که طرف این آقا بود، در پروفایلش عکس تیغ تیغی ساعد خودش را گذاشت. شاید اگر کاربران دیگر پادرمیانی نمی‌کردند، عکس جسد آنها آخرین پروفایلشان بود.

از وقتی که بازار پروفایل رونق گرفت، کانالهایی هم به بازار مجازی آمدند که کارشان تهیه انواع پروفایل است. حالا دیگر اگر کسی به یک پروفایل اورژانسی نیاز پیدا کند، به جای اینکه بنشیند و دو ساعت فکر کند و پروفایلی بسازد که مناسب حالش باشد، به آن کانال می‌رود و عکس نوشته انتخاب می‌کند. اگر باز هم چیز مناسبی پیدا نکرد، پولی واریز می‌کند و به انبار پروفایلهای آن کانال راه باز می‌کند و چیزی را که می‌خواهد، انتخاب می‌کند. نوجوانان مخصوصاً دخترها به پروفایلهای خشن گرایش دارند. نوشته‌های تیکه‌دار خفن و خاص طرفداران زیادی دارد. این پروفایلها در حقیقت دستورالعمل‌هایی است که افرادی ناشناس برای نوجوانان تجویز می‌کنند بزرگسالان نیز فیض می‌برند. یادآوری می‌کنم که این تجویزها و نسخه‌ها شاید راهکارهای مناسبی نباشند اما نوجوانان را خوش می‌آید.

چند پروفایل بخوانید: خیلی‌وقتا تنهاراه فرار خوابیده "یعنی اگر می‌خواهی از زیر بار مشکلات و مسؤولیتها و خرابکاری‌های خودت فرار کنی، بخواب!" این تنها راه نیست، آسان‌ترین راه است. این پروفایل را ممکن است کسی به قصد تیکه انداختن به طرفش بگذارد به این معنی که از او پرسیّده بیاد درباره مشکلمون حرف بزنیم، طرف گفته خوابم میاد. او هم این پروفایل را گذاشته و بهش تیکه انداخته! **یک پروفایل "تیکه‌انداز" دیگر ببینید**: "تو خوبی، تو ماهی، یه دونه‌ای، آره... فقط اگه آدم شی همه چی حلّه" منظورش این است که هیچ یک از این خصلتها را نداری چون آدم نیستی! در پروفایلی دیگر عکس دختری است که حجاب دارد و کف دستش را به شیشه چسبانده. تسبیح هم دارد. پیشانی‌اش را به شیشه تکیه داده و چشمهایش را بسته. زیرش نوشته: "انصاف نیست آدم فراموش بشه اما نتونه فراموش کنه!" از این پروفایل بوی سوختن دل می‌آید. در پروفایل بعدی بوی دماغ سوختگی می‌آید: "نگو خر بود نفهمید، بگو معرفت داشت به روم نیاورد!" این هم یک پروفایل تیکه‌دار: "بعضی‌ها مثل عکس هستن هرچی بزرگترشون کنیم، کیفیتشون میاد پایین‌تر" منظورش این است که بهت احترام گذاشتم و ازت تعریف کردم، ظرفیتشو نداشتی!

"بهترین شناگر هم که باشی روزی در رؤیای کسی غرق می‌شوی" حافظ هم گفته "قوّت بازوی پرهیز به خوبان مفروش / که در این خیل حصاری به سواری گیرند" "فاجعه اینه که یه نفر رو به همه و به تموم دنیا ترجیح بدی اما اون ساده‌ترین چیزها رو به تو ترجیح بده!" "دلتنگی زبون نفهم‌ترین حس انسانه. حالا هی تو براش منطق بیار!" "بغض کن، گریه کن، دق کن اما با آدمهای بی‌ارزش درد دل نکن!"... شما وقتی این پروفایل‌ها را می‌خوانید، می‌فهمید که یک نفر ادعایش می‌شده که عاشق نمی‌شود ولی شده. یک نفر دیگر دوستش را به همه چیز ترجیح داده اما دوستش کمترین چیزها را هم به او ترجیح می‌دهد و دلش را حسابی شکسته.. سرش را کلاه گذاشته! در پروفایل آخری می‌فهمیم که او در هجران است و امکان دیدار میسّر نیست اما دلش می‌گوید من این حرفها سرم نمی‌شود.

توصیه می‌کنم اگر می‌خواهید کسی را بشناسید، پروفایلش را بررسی کنید!

ادامه دارد

مایه رنج و بدبختی تمام انسانها، حماقت و جهل است
• شکسپیر

تل ابلیس

گزارشها از محمدعلی بهوند یوسفی - رامهرمز



تل ابلیس در دشت بردسیر در ۸۰ کیلومتری جنوب غربی شهر کرمان واقع گردیده است. آثار باستانی تل ابلیس این منطقه در هفت لایه شکل گرفته است که قدیمی ترین و عمیق ترین آن اواخر هزاره پنجم قبل از میلاد و متاخر ترین لایه های باستانی تل ابلیس هم مربوط به هزاره دوم قبل از میلاد می باشد. منشأ نام کنونی این تپه به درستی مشخص نیست اهالی اطراف عقیده دارند که روزگاری شخص بدسیرتی بر سر این تپه سکنی داشته است. این مسئله همراه با غیر عادی بودن خود تپه، دلیل شهرت آن به تل ابلیس می باشد. اجاقهای مکشوفه و کوره های آن که از خشت خام ساخته شده بودند نوید بخش تحول بزرگی در معماری ابلیس بودند. در تل ابلیس کوره های برای ذوب مس وجود داشته. همچنین اشیای سنگی مانند هاون کاسه، انواع ساینده، سنگ ساب تبر سنگی، پیکرک سنگی و ابزارهای سنگی در این تپه از دل خاک بیرون آورده شد. طبق شواهد به دست آمده صنعت فلزکاری در هزاره پنجم قبل از میلاد در این منطقه از پیشرفت زیادی برخوردار بوده است. آنچه فلزکاری ابلیس را بی نظیر می سازد، روش فلزگدازی و در درجه حرارت کم و بیش کنترل شده‌ای انجام می گرفته است. افراد ساکن این تپه در هزاره پنجم در خانه هایی با بیش از یک اتاق که با خشت دست ساز ساخته می شد زندگی می کردند. کشاورزی و دامداری کار آنها بود. زیر یکي از اتاقهای خانه‌ای مسکوني در تل ابلیس، بقایای اسکلت مرد بالغي قرار داشت. همراه این اسکلت، یک لیوان سنگي نیز به دست آمد که نشان دهندهٔ عقاید مذهبي ساکنان آنجا بوده است. از وضع این اتاق و ارتباط آن با بقیهٔ اتاقها، معلوم شد که این محل عمداً برای دفن جسد ساخته شده بود. به این ترتیب، قبرهای ساکنان تل ابلیس در داخل دهکده و در اتاق خانه ها قرار داشته است. به نظر کالدول، اهالي تل ابلیس با مرودشت فارس و سپس با بخشهای مرکزی تر فلات مرکزی ایران ارتباط فرهنگي داشتند و در دوره‌های بعدی، همین رابطه را با بین النهرین نیز برقرار کردند.

طبق شواهد به دست آمده صنعت فلزکاری در هزاره پنجم قبل از میلاد در این منطقه از پیشرفت قابل توجهی برخوردار بوده است



تنگ بوان

تنگ بوان دراستان فارس واقع است. تنگ بوان در جنوب شرقی شهرستان نورآباد در حاشیه جاده فرعی نورآباد به جاده اصلی شیراز، اردکان واقع شده است. این گردشگاه به علت نزدیکی به جاده اصلی، در محور چهار استان فارس، بوشهر، خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد قرار گرفته و امکان دسترسی ساکنان شهرهای پر جمعیت این استانها را در فاصله زمانی مناسب فراهم می آورد.

وجود حوزه آبخیز وسیع و منطقه جنگلی پر باران بالادست این تنگ، موجب فراوانی آب شیرین و گوارای تنگ بوان شده است، به طوری که در طول سال (به ویژه در فصل بهار) از روی اغلب دیواره های صخره ای تنگ، آبشارهای زیبا سرازیر می شوند. این منطقه پر آب، از زمانهای قدیم محل ییلاقی طوایفی از عشایر ممسنی بوده که به باغداری و دامداری می پرداخته اند.

درختان گردوی تنومند باغهای این منطقه، عمری طولانی دارند. بعضی از این درختان تا شعاع ۱۰-۱۵ متری از ورود نور آفتاب به زیر درختان جلوگیری می کنند. اختلاف درجه حرارت این تنگه با نورآباد در روزهای گرم تابستان، گاه به بیش از ده درجه سانتی گراد می رسد. منطقه نور آباد ممسنی از مناطق گرمسیر محسوب می شود و میانگین درجه حرارت آن در تابستان در حدود ۳۰ درجه سانتیگراد بالای صفر است. با این وجود تنگ بوان با دمای حدود ۲۰ درجه سانتی گراد از توانمندی گردشگاهی قابل توجه در جذب گردشگران برخوردار است. از دیگر مزایای این تنگ، راه ارتباطی آسفالته آن است. تنگ بوان منطقه سردسیری نورآباد ممسنی است که محل ییلاق عشایر منطقه است.





روستای اُنـــار



روستای اُنار یا اونار، از روستاهای دهستان لاهرود شهرستان مشگین شهر ، واقع در استان اردبیل است. این روستا حدود ۲۴ کیلومتر تا شرق مشگین شهر فاصله دارد و از روستاهای قدیمی منطقه است. روستای اُنار بر بالای تپه ای قرار دارد که در هر دو سمت آن رودخانه ای به نام «اونارچای» جریان دارد. وجود همین رودخانه باعث شده است که زمین های حاصلخیر و مراتع سرسبزی در منطقه ایجاد شود.

این روستای دیدنی دارای جاذبه‌های دیدنی متعددی است که اخیراً آن را به یکی از روستاهای هدف گردشگری استان اردبیل تبدیل کرده است

باغهای انبوه و با طراوت همراه هوای خوش اطراف رودخانه منظره بدیعی ایجاد کرده است. این رودخانه از دامنه کوه سبلان سرچشمه می گیرد و علاوه بر اینکه منبع آب تمامی باغات و مراتع منطقه است، زمینهای کشاورزی و منابع آب مورد استفاده روستاهای اطراف را هم تامین می کند.

جمعیت روستا طبق آخرین سرشماری ۱۷۸۶ نفر است که در ۴۶۵ خانوار زندگی می کنند. مردمش ترک زبان و مسلمان هستند و مذهب شیعه دارند. نام این روستا بطور صحیح با ضمه یعنی اُ تلفظ می شود شغل اهالی به جهت موقعیت جغرافیایی ورودخانه‌های جاری ازدامنه سبلان بیشتر شامل باغداری، کشاورزی و دامداری می باشد.

وجه تسمیه نام روستا به این علت است که در گذشته در این روستا چندین آسیاب آبی وجود داشته که آثار آنها هنوز هم پا بر جاست و اهالی این روستا و روستاهای اطراف برای آرد کردن گندم خود از این آسیابهای آبی استفاده می کرده‌اند و چون در زبان ترکی به آرد «اون» گفته می‌شود، استعمال کلمه اوننار به معنی «آردها» علت نامگذاری این روستا بوده است.

این روستای دیدنی دارای جاذبه‌های دیدنی متعددی است که اخیراً آن را به یکی از روستاهای هدف گردشگری استان اردبیل تبدیل کرده است. اما وجود مناظر و چشم اندازهای کوه سبلان، ویژگی اصلی است که باعث زیبایی هر چه بیشتر این روستا شده است.

از آثار تاریخی و مهم روستا می تواند **قلعه بربر** را نام برد این قلعه مربوط به قرن دوم و سوم هجری است. این قلعه بعنوان یکی از آثار ملی ایران هم به ثبت رسیده است. این قلعه تاریخی از شرق به کوه کشنه ور و از شمال به کوه ال لور و از سمت غرب به رودخانه اونار چایی مشرف است. معماری آن تلفیقی از معماری صخره ای و بناهای دست ساز است و حدود ۴ هکتار مساحت دارد. از این قلعه به عنوان محل دفاع و نگهداری مواد غذایی و اسلحه استفاده می شده است. وقتی از سمت شمال به آن نگاه می کنید شبیه سر یک انسان دیده می شود.

در سمت غرب آن نیز هفت اطاق در دل صخره‌ها دیده می شود که احتمالا محل ستقرار نگهبانان بوده است.

درخت چنار قدیمی روستا که به بابا چنار معروف است، از نمادهای روستا محسوب می‌شود. گفته می شود که این درخت بیش از ۱۲۰۰ سال عمر دارد. از دیگر آثار تاریخی و دیدنی روستامی توان به امامزاده سید جعفر که از نوادگان امام موسی کاظم (ع) است، و همچنین قبرستان پیر بابا، تپه های تارخی ال له ور، مصلی ، دیده بان اشاره کرد.

در روستای انار گورستانی تاریخی وجود دارد که سنگ قبرهای متنوع آن از نظر شکل و جنس و نوشته‌های مختلف روی آنها جالب توجه است. از



جمله جالب ترین آنها یک جفت سنگ قبر ایستاده به ارتفاع ۱۰۶۲ متر است که دارای نوشته‌ای روی آن است. در زیر سنگ نوشته‌ها محراب قرار دارد و در بالای لچک آن دو گل هفت پر دیده می شود. در بالای نبشته‌ها ساقه و بالای آن کلاهکی با ۱۲ ترک، شبیه کلاه دراویش وجود دارد، و شهادتین با کلام «علی خلیفه‌الله» منقوش است.

روی سنگ قبرهای این گورستان نشانه‌ها و اشکالی همچون ستاره چندپر، تصویر چکش ساده و غیره دیده می‌شود. در گورستان قدیمی انار آثار بسیار باستانی قدیمی تری نیز وجود دارد که بیشتر آنها تخریب شده‌اند. در همین گورستان پیکره‌های قوچ سنگی در اندازه‌های بزرگ و کوچک به جا مانده است.

تواضع بیجا، آخرین حد تکبر است

● فیروزه





ماجراهای واقعی خارجی

مترجم: مریم نیک‌پور
maryanikpour@gmail.com

قسمت دوم و پایانی

تو باشی درد می‌میرد

خلاصه قسمت قبل:

در قسمت اول با زن و شوهری آشنا شدید که در عین خوشبختی، ناگهان سرطان را تجربه کردند. پزشکان به مرد خانواده گفتند به سرطان پوست آن هم از نوع بدخیم آن مبتلا شده است و باید خودش را برای هر چیزی آماده کند. اما گوردون و همسرش که دوست نداشتند به این زودی‌ها عشق همدیگر را از دست بدهند، تصمیم گرفتند عزمشان را جزم کنند و با سرطان بجنگند...

بازی سخت انتظار

هنوز دوران رادیوتراپی همسرم تمام نشده بود که به ما اعلام کردند بعد از آن گوردون باید یک دوره شیمی درمانی را هم انجام بدهد. گیج شده بودم و نمی‌فهمیدم چرا شیمی درمانی هم لازم است! درمانی که برای گوردون انتخاب کرده بودند برای ۵ درصد بیماران مبتلا به سرطان بدخیم پوست انجام می‌شد و فقط درصد کمی از آنها بهبود می‌یافتند و می‌توانستند زندگی را بدون سرطان دنبال کنند. به‌هر حال باید دستورات پزشک معالج را مو به مو اجرا می‌کردیم. بیست و یکم ماه آگوست با گوردون به بیمارستانی رفتیم که معرفی کرده بودند. گوردون را بستری کردند. پرستاری آمد و سرمی وصل کرد که مایع زرد رنگی داشت. وقتی شیمی درمانی تمام شد، با گوردون به خانه برگشتیم. اما این بار همسرم تمام عوارض جانبی شیمی درمانی را هم با خودش به خانه آورده بود و حال خرابی داشت.

یک هفته بعد، از مطب دکتر تماس گرفته و خبر دادند که گوردون می‌تواند دارویی را دریافت کند که باعث تقویت سیستم ایمنی بیماران مبتلا به سرطان پوست می‌شود. پزشک معالج همسرم نوید داد که این دارو، شانس زنده ماندن این بیماران را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. اما باید چهار هفته منتظر می‌ماندیم تا اثر شیمی درمانی از بدن همسرم کاملاً پاک شود. روزها کند و بی‌شتاب پیش می‌رفتند. بالاخره زمانش فرا رسید و گوردون بار دیگر راهی بیمارستان شد. حالا راه و چاه را می‌دانست. ابتدا سرم نمکی وصل کردند بعد دارو را تزریق کردند و منتظر ماندند تا آخرین قطره‌های سرم هم تمام شود. داروی جدید گران بود و حتی یک قطره از آن هم نباید از دست می‌رفت. در ماه اکتبر تزریق دوم و سوم هم انجام شد. اما این بار عوارض جانبی چندانی نداشت. از این مساله نگران بودم. در مقاله‌ای خوانده بودم بیمارانی که درمان رویشان اثر نکرده عوارضی هم نشان نمی‌دهند.

در ماه نوامبر تزریق چهارم و پنجم هم انجام شد و ما دیگر کاری نداشتیم جز انتظار. باید منتظر می‌ماندیم نتایج سی‌تی اسکن نشان بدهد همسر من جزء بیماران خوش‌شانس است یا نه.

در آوریل ۲۰۱۳ من و گوردون در مطب دکتر منتظر نشسته بودیم. امیدوار بودیم و نمی‌دانستیم که خبرهای بدی انتظار ما را می‌کشد. دکتر گفت ریه‌ها، کبد و استخوان‌ها مشکلی ندارند ولی دو نقطه مشکوک دیده می‌شود. به آزمایشهای تکمیلی نیاز بود تا دکتر با قاطعیت بگوید سرطان بیشتر از این پیشروی کرده یا نه. لحظه‌های پر از استرس من دوباره برگشته بودند. این یعنی درمان جواب نداده بود و همسر عزیز من به اندازه بقیه بیماران خوش‌شانس نبود.

خیره به پرتگاه

بیست و یکم ماه می در اتاق انتظار نشسته بودیم و منتظر خبرهای ناگوار جدید بودیم. شش غده در شش نقطه مختلف بدن همسرم جا خوش کرده بود. اما دکتر خبرهای خوبی هم داشت. می‌گفت خوشبختانه سرطان پوست در هیچکدام از ارگانهای اصلی بدن دیده نمی‌شود. به یاد مطالبی افتادم که شب پیش در یک مقاله پزشکی خوانده بودم. اگر این سرطان به مغز می‌رسید، بیمار نهایتاً ۴ تا ۶ ماه فرصت داشت. اگر به کبد یا ریه‌ها حمله‌ور می‌شد، ۹ تا ۱۲ ماه وقت داشت. حرفهای دکتر را درست نمی‌شنیدم. صدای گوردون من را به اتاق برگرداند. می‌خواست از ادامه درمان بداند. دکتر می‌گفت رادیوتراپی بهترین انتخاب است. ناگهان پرسیدم: **"وقتی سری اول جواب نداده، به نظرتون بار دوم تاثیر داره؟"** دکتر لبخندی زد و جواب داد: "بله. بیمارانی داشتم. باید به بهترین‌ها امیدوار باشین و خودتون رو برای بدترین‌ها هم آماده کنین." آن شب تا صبح بیدار بودم و صفحه‌های مختلف پزشکی را در اینترنت جست‌وجو کردم. موسسه‌هایی را پیدا کردم که روشهای درمانی مختلفی را روی بیماران امتحان کرده و جوابهای خوبی هم گرفته بودند. به بیش از ۱۰ مرکز سرطان زنگ زدم. یکی از آنها پیشنهادهای خوبی داشت. چند روز بعد بلیت هواپیما گرفتم و گوردون را به این مرکز فرستادم. دکتر نتایج آزمایشها و سی‌تی اسکنهای همسرم را با دقت مطالعه کرد و گفت ممکن است این روش درمانی روی گوردون جواب بدهد. گوردون را برای انجام آزمایش خون جدید و ام.آر.آی آماده کردند. کمی بعد دکتر آمد و گوردون را با خودش به اتاقی برد که چند نفر مشغول بررسی نتایج آزمایش و ام.آر.آی او بودند. نتیجه ام.آر.آی نشان می‌داد یک غده لعنتی در مغز همسرم جا خوش کرده و همین غده کار را خراب می‌کرد. دکتر اعلام کرد گوردون، گزینه مناسبی برای تحقیق جدید آنها نیست. در آخر اضافه کرد که به خانه برگردد، جرّاحی کند و بعد از رادیوتراپی به مرکز بیاید. وقتی گوردون تلفنی این خبر را به من داد، کورسوی امیدم را هم از دست دادم. احساس می‌کردم به درمان نزدیک هستیم اما حالا با حرفهای دکتر، گویی لبه پرتگاه ایستاده بودم و خیره نگاهش می‌کردم. به فرودگاه رفتم تا همسرم را ببینم. دلم برایش تنگ شده بود. همدیگر را در آغوش گرفتیم و مدتی در همان حال ماندیم. بعد دست در دست هم از سالن بیرون آمدیم. اوضاع هیچ خوب نبود ولی دست کم همدیگر را داشتیم. وقتی به خانه رسیدیم، گوردون به پزشک معالجش ایمیل زد و وضعیت را شرح داد و از دکتر پرسید جرّاحی و روشهای درمانی دیگر اثری دارد یا نه. وقتی دلیل این کارش را پرسیدم، گفت می‌خواهد واقعیت را بداند که اگر جواب دکتر منفی است، بقیه وقتش را بیهوده از دست ندهد و در مدت باقیمانده از عمرش خوش بگذراند.

دکتر خیلی زود به ایمیل گوردون جواب داد و همسرم را به جرّاحی تشویق کرد. نمی‌خواستیم فرصت‌ها را از دست بدهیم. حتی اگر کوچکترین

شانسی هم وجود داشت، دل ما خوش بود که آن را از آنِ خود می کنیم. برای همین تصمیم گرفتیم گوردون جرّاحی مغز را انجام دهد. غروب پیش از جرّاحی به رستوران کوچکی رفتیم. نمی‌خواستیم از بیماری و جرّاحی و بیمارستان حرف بزنیم و لحظه‌های عاشقانه خودمان را خراب کنیم. به چشمهای گوردون خیره شده بودم. مثل همیشه آبی و گرم و مهربان بود. گوردون گفت بااینکه بارها گفته عاشق من است و از زندگی مشترکش لذت زیادی برده، باز هم می‌خواهد این جمله را تکرار کند.

فردا صبح با گوردون به بیمارستان رفتم. جرّاحی انجام شد. پزشک معالج همسرم گفت بیهوشی ممکن است چند ساعت طول بکشد برای همین بهتر است به خانه بروم و عصر برگردم. وقتی به خانه رسیدم، پسر و دخترم هم آنجا بودند. دخترم ناهار پخت و در کنار هم غذا خوردیم. عصر سه‌تایی به بیمارستان رفتیم. گوردون به هوش آمده بود. سرش را باندپیچی کرده بودند. شبیه سربازی بود که تازه از جنگ آمده ولی حال عمومی‌اش مساعد بود. همه چیز خوب پیش رفت و دو روز بعد به من یاد دادند با این وضع چطور در پوشیدن لباس و کارهای دیگر به همسرم کمک کنم و ساعتی بعد در خانه بودیم. نقشه‌ای پیش رو داشتیم. اما گوردون در حالی دوران نقاهتش را پشت سر می‌گذاشت که می‌گفت کوهنوردی است که هیچ نقشه‌ای برای ادامه راه ندارد. مسیر، دشوار و ناهموار بود اما گوردون هیچ شکایتی نداشت. مقصد نامعلوم بود. جرّاحی مغز، نخستین تپه‌ای بود که گوردون با موفقیت از آن عبور کرده بود. تپه بعدی، پشت سر گذاشتن دوره جدید رادیوتراپی بود و مرحله سوم، رفتن به مرکز تحقیقات و منتظر ماندن برای نتایج آزمایشات جدید... گوردون به شوخی می‌گفت مطمئن نیست بتواند با موفقیت از تمام این تپه‌ها بگذرد. یک روز عصر گوردون با سری باندپیچی شده در تختش زیر پنجره هال دراز کشیده بود. من هم روی کاناپه نشسته بودم. بین ما میزی قرار داشت که رویش پر بود از کاغذ. من و گوردون داشتیم درباره رادیوتراپی و بقیه مراحل درمانی مطالعه می‌کردیم. ناگهان به روشی برخوردم که محققان مرکز سیاتل آن را آزمایش کرده بودند. چند روز بعد، با گوردون به آن مرکز رفتیم. بهتر است از روند دردناک آن چیزی نگویم. کل فرآیند چهار ساعت طول کشید. وقتی به خانه برگشتیم گوردون گفت آنقدر حالش خوب است که می‌خواهد در دوره دوستانش شرکت کند. اما فتح این تپه آنطور که انتظار داشتیم با موفقیت انجام نشد. تا چند هفته بعد مدام در اینترنت می‌گشتم. حسی به من می‌گفت روش ایمنی درمانی، روی همسرم جواب می‌دهد. با مراکز و موسسه‌های درمانی مختلف تماس گرفتم. اما یا جای خالی نداشتند یا مشکل اصلی یعنی هزینه بالای درمان، بزرگترین مانع ما می‌شد. تااینکه بالاخره مرکزی را پیدا کردم که دو جای خالی داشت و می‌گفت هزینه اصلی را پوشش می‌دهد اما مخارج سی‌تی اسکن، آزمایشها و ویزیت پزشک با خودمان است. از منشی مرکز درخواست کردم ابتدا پرونده پزشکی گوردون را به تیم تحقیق نشان بدهد و اگر امیدی هست به ما خبر بدهد. پرونده پزشکی گوردون را آماده کردم اما باید ام.آر.آی جدید انجام می‌داد تا مطمئن شویم تومور دیگری در مغزش وجود ندارد. نتیجه ام.آر.آی جدید را هم با بقیه مدارک به آن مرکز فرستادیم. چند روز بعد، جواب را در صندوق پست دیدم. نفسم بند آمده بود و نمی‌توانستم نامه را باز کنم. آن را به گوردون دادم. کنارش نشستم. گوردون همیشه شجاعتر از من بود. نامه را باز کرد و با آرامش خواند. گویی صدای



گوردون را نمی‌شنیدم. اما لبخندش به من فهماند که می‌توانیم به آن مرکز برویم. وقتی با گوردون به آن مرکز تحقیقاتی رفتیم، سرپرست کلینیک با ما حرف زد و همان ابتدا تاکید کرد که به هیچ بیماری دلخوشی نمی‌دهد و او را امیدوار نمی‌کند. آنطور که سرپرست مرکز می‌گفت، فقط یک سوم بیماران به این روش درمانی جواب می‌دادند. دکتر نمی‌توانست پیش‌بینی کند که در کدام بیمار اثر می‌کند و در کدام نه. او می‌توانست اسکن‌ها را ببیند و نتیجه را به ما بگوید. اگر گوردون درمان را شروع می‌کرد، باید ۱۲ هفته منتظر می‌ماندیم تا نتیجه موفقیت یا شکست را ببینیم. اگر نتایج اسکن در هفته دوازدهم نشان دهنده شکست بود، گوردون باید از ادامه کار بیرون می‌آمد. اما اگر نتایج امیدوارکننده بود، تا یازده ماه دیگر به درمان ادامه می‌داد.

از یک هفته بعد کار درمان رسماً آغاز شد. حالا ما می‌خواستیم از تپه سوم بالا برویم. درمان را تازه شروع کرده بودیم که یک غده در دست راست گوردون پیدا شد. همان‌طور که دکتر قبلاً به ما هشدار داده بود، خودمان را برای همه چیز آماده کرده بودیم ولی تهِ دلمان امیدوار بودیم که همه چیز خوب پیش برود. چند روز بعد آنتی بادی‌های جدید وارد جریان خون گوردون شدند اما هنوز هیچ تغییری در سیستم ایمنی‌اش مشهود نبود. دوباره در بازی انتظار و نتیجه گیر افتاده بودیم. فکر می‌کنم جواب می‌دهد!چند روز گذشت. با گوردون به خانه برگشتیم تا خودمان را برای یک سفر تفریحی کوتاه آماده کنیم. در حال بستن ساک بودیم که گوردون گفت فکر می‌کند درمان اثر کرده است. دلیل این احساس را از او پرسیدم، به یکی دو تومور قدیمی اشاره کرد و گفت انگار کوچکتر شده‌اند. دردهای گوردون هم کمتر شده بودند. نمی‌خواستم او را ناامید کنم. اما در دلم از خودم می‌پرسیدم چطور امکان دارد در مدتی کوتاه این اتفاق افتاده باشد؟

فرداشب روی تختم در کلبه روستایی دراز کشیده بودم و به اتفاقات دو سال گذشته فکر می‌کردم. صدایی درون سرم تکرار می‌کرد که چندان امیدوار نباش! احساس عجیبی بود. در تمام این دو سال به خودم و گوردون امیدواری می‌دادم و کوچکترین کورسوی امید را هم جدی می‌گرفتم. بهبود همچنان ادامه داشت. ایمنی درمانی جواب داده بود بدون اینکه عوارض جانبی مشخصی داشته باشد. وقتی گوردون بار دیگر به کلینیک رفت، دکتر **تالچر** تایید کرد که درمان جواب داده. درست پنجمین باری که گوردون به کلینیک رفت، هفته دوازدهم و هفته موعود را پشت سر گذاشته بود. دکتر تالچر به اسکن نگاه کرد، لبخندی زد و گفت درمان ۸۰ درصد جواب داده. گویی هیولایی آمده و غده‌های سرطانی را بلعیده بود! از شنیدن این خبر اشک در چشمم جمع شده بود. نتایج اسکن هفته شانزدهم و سری‌های بعد نشان داد بدن همسر عزیز من از سرطان پاک شده است. اینکه چرا بدن گوردون به این روش درمانی کاملاً جواب داده، سوالی است که هیچکس جواب آن را به طور قطعی نمی‌داند. اما من بزرگترین هدیه زندگی‌ام را گرفتم. نمی‌دانیم آینده برای ما چه خوابهایی دیده، ولی این را خوب می‌دانیم که به ما فرصتی داده شده که هیچ دوست نداریم آن را از دست بدهیم. خدا هوای عشق من و گوردون را داشت، ما هم می‌خواهیم قدر این لطف بزرگ را بدانیم و تا روزی که زنده هستیم در کنار هم خوب و خوشبخت زندگی کنیم.

فصلی برای تولدی دیگر...

قسمت دوم و آخر

محسن طیب
Tayebakbarzadeh1234@yahoo.com

تمامی اسامی مستعار امّا داستان کاملاً واقعی است

بر اساس سرگذشت: نوشین



در قسمت نخست خواندید که دختر جوانی به نام نوشین که فقط شانزده سال از مادرش "نگین" کوچکتر است، زندگینامه‌اش را روایت می‌کند. او که در چهار سالگی پدرش "فرهاد" را از دست داده، در آغاز دوره جوانی‌اش می‌فهمد پدرش که قبلا خانه را به نام مادرش کرده بود، هنگامی که ورشکست می‌شود و "نگین" حاضر نمی‌شود خانه را بفروشد و بدهی او را بپردازد، خودکشی می‌کند و... و اینک پایان ماجرا...

***

بعد از آن شب و سیلی که از مادرم خوردم و مخصوصا پس از شنیدن حرفهای فرخنده، زندگی‌ام کاملا تغییر کرد. در حقیقت احساس کردم یک شبه، چند سال بزرگ شده‌ام، چرا که حالا دیگر به جای قلبم، از مغزم برای تصمیم گرفتن استفاده می‌کردم! شاید به همین خاطر بود که تنفر نسبت به مادرم، آرام آرام در قلبم جای عشق فرزند به مادر را پر می‌کرد!

از سوی دیگر هنوز پاسخ یک سوال را نیافته بودم، چرا عمه فرناز و مادربزررگم، با اینکه همه چیز را در مورد مرگ پدرم و دلیل خودکشی‌اش می‌دانستند، حقیقت رااز من پنهان کرده بوند؟ شاید در سالهای کودکی‌ام و با مراقبتهای دائمی مادرم نتوانسته بودند مرا از ماجرا آگاه کنند، اما لااقل در این دو، سه سال که می‌توانستند حقیقت را برایم روشن کنند، پس چرا این کار را نکرده بودند؟...این سوال را چند روز بعد از خودشان پرسیدم. عمه فرناز که باورش نمی‌شد من آن حرفها را به مادرم زده‌ام، پس از اینکه فهمید توسط فرخنده خانم از همه چیز باخبر هستم، بالاخره سکوتش را شکست:

ـ تو همیشه برای ما یه زخم عمیق بودی، نوه‌ها و تنها فرزند فرهاد محسوب می‌شدی و اصلا دلمون نمی‌خواست بعداز بلایی که مادرت سر پدرت آورد، تو پیش اون زندگی کنی، اما چاره‌ای نداشتیم.

قانون این حق رو به مادرت می‌داد، با این حال نگین همیشه از این بابت که ما یک روز حقیقت رو به تو بگیم، وحشت داشت و به همین خاطر نمی‌گذاشت با ما تنها باشی و آخر سر هم یه دعوای زرگری راه انداخت و قهر کرد و بعد هم خونه تون رو عوض کرد که ما دیگه هرگز پیدات نکنیم، اما تقدیر چیز دیگه‌ای می‌خواست. یعنی غیرت تو و معرفت باعث شد پس از سالها ما رو پیدا کنی، با این حساب الان ما می‌تونستیم حقیقت رو بهت بگیم، اما حالا خودمون می‌ترسیدیم. از این ترس داشتیم که اگه تو حقیقت رو بفهمی از مادرت ببرّی و اون وقت نه پدر داشتی و نه مادر و نگرانی ما این بود که زندگیت داغون بشه. البته قصد داشتیم وقتی بزرگتر شدی و حق تصمیم گرفتن پیدا کردی ماجرا رو برات تعریف کنیم، اما فرخنده خانم کار ما رو راحت کرد و حالا اگر دلت بخواد می‌تونی باما زندگی کنی نوشین جان!

آن روز آرزویم این بود که پر بکشم به آغوش عمه‌ام و بر دستان مادربزرگ پیرم بوسه بزنم و... اما نه، اگر چنین کاری می‌کردم، مجال انتقام را از خودم می‌گرفتم.

***

روزها و ماهها از پی هم گذشت و من کم کم بزرگتر شدم تا بالاخره دیپلمم را گرفتم. حالا دختری هیجده ساله بودم، اما هنوز همه وقتی کنار مادرم راه می‌رفتم، همه محو زیبایی او می‌شدند. ولی حالا من کم کم یاد گرفته بودم خودم را زیبا کنم و در این کار مادرم بیشترین کمک را به من می‌کرد. او برایم بهترین لوازم آرایش و لباسهای مارکدار را از ترکیه و سایر کشورها می‌آورد. شغل مادر همین بود که سالی دو، سه بار به آنسوی آبها می‌رفت و پوشاک ولوازم آرایشی با خودش می‌آورد و به دیگران می‌فروخت. آشنایی‌اش با سینا هم از سر همین شغلش آغاز شد، یعنی مادر سینا که زنی ثروتمند بود، مشتری اصلی لباسهای مادر محسوب می‌شد و ابتدا به همین شکل پا به آن خانواده میلیاردر گذاشت و بعد از اینکه دل زنان آن فامیل را به دست آورد و همین که بوی پول به مشام مادر رسید، آن وقت با دلبری از مردان خانواده مسیرش را ادامه داد و خیلی زود بهترین طعمه را صید کرد، یعنی "سینا" پسر بزرگ خانواده که بعد از مرگ پدرش مسئولیت اصلی تجارتخانه پدرش را عهده دار شده بود.

همانطور که گفتم، مادر آنقدر زیبا بود که هیچ کس به سن و سالش اهمیت نمی‌داد، هرچند که کسی هم باور نمی‌کرد این نگین زیبا سی و چهار سالش باشد! یا لااقل برای "سینا" اهمیت نداشت که دیگران بگویند عاشق زنی شده است که حدود شش سال از خودش بزرگتر است.

مادر هم که اصلا به این حرفها اهمیت نمی‌داد، برای اوفقط پول اهمیت داشت و سینا هم پولدار بود و به این ترتیب آن دو نفر تصمیم گرفتند با هم ازدواج کنند. البته که مادر برای این وصلت شرطهایی داشت، شرطهای مالی که سینا پذیرفته بود و... تا اینکه توپ بازی به زمین من رسید...

***

مادر شادترین روزهای زندگی‌اش رامی گذراند. سینا حسابی عاشقش بود و هفته‌ای نمی‌گذشت که یک هدیه ارزشمند و معمولا طلا برای مادر نیاورد و.... تا آن شب که سینا به منزلمان آمد تا آخرین قول و قرارها را برای ازدواج با مادر بگذارد.

مادر که دلش می‌خواست همه شرایط برای تمرکز مهیا باشد، مثل خیلی از شبهای دیگر از من خواست که دیر به خانه بیایم تا به قول معروف

"مراسـم بله برون" او و نامزد جوان و پولدارش به راحتی برگزار شود. اما من که از قبل برای آن شب برنامه ریزی کرده بودم، حدود ساعت هفت غروب بی آنکه مادر متوجه شود وارد خانه شدم و در اتاق خودم به حرفهای آنها گوش سپردم. "سینا" مانند تشنه‌ای که برای رسیدن به جرعه‌ای آب گوارا حاضر به پرداخت هر مبلغی است، مقابل شرطهای مادر فقط "چشم" می گفت و حتی هنگامی که مادر گفت "باید سند همون خانه مجردیت رو که چند بار با هم به اونجا رفتیم به نام من بزنی"، سینا بدون معطلی گفت: "باشه نگین جان، سند اونجا رو هم به نامت می‌زنم..."

هنوز خنده مستانه و فاتحانه مادر تمام نشده بود که ناگهان من از اتاقم خارج شدم و خیلی خونسرد و عـادی مادرم را بوسـیدم و تبریک گفتم و ادامه دادم: "پـس بالاخره اون ماهی چاق و چله‌ای رو که دنبالش بودی صید کردی نگین جون؟"

مادر که معمولا در حضور غریبه‌ها خیلی "های کلاس" رفتار می کرد، به جای پاسـخ به طعنه من، پرسید: "نوشین جان مگه تو برای شام نرفته بودی خونه دوستت ؟"

زدم زیـر خنده و گفتم: "مادر جون لطفا سـنت شـکنی نکن، تو باید در چنین مواقعی عصبانی بشی و به من بگی ؛ "مثل سگ از خونه میندازمت بیرون نوشـین..." پس چرا رفتارت عوض شـده؟ آهان، فهمیدم، دلت نمی‌خواد شـوهر جوان و ثروتمندت بفهمه با دخترت چطوری رفتار می کنی.

رنگ مادر کبود شـد و در عوض چهره سینا پر از سـوال شـد و من خندیدم و روی مبل نشستم و ادامه دادم: "پس بالاخره نگین جون موفق شـدی آقـا داماد رو راضی کنی که یه خانه بندازه پشـت قبالـه عقدت؟ دقیقا مثل همـون کاری که با پدرم انجام دادی! درسته؟"

مادر که کم کم داشـت عصبی می‌شد رو به من کرد و با خنده گفت: "امشـب حالت خوش نیست نوشین جان. مشروب خوردی دخترم؟"

من اما بی‌توجه به تلاش مادر که می‌خواسـت به هر شکلی مرا وادار به سکوت کند، رو به عشقش کردم و گفتم: "راسـتی آقا سینا، شما می‌دونی پدر مرحـوم من چرا و چطوری مُرد؟ اتفاقا بابا هم مثل شما عاشق مادر بود و..."

ـ دهنت رو ببند نوشین وگرنه مثل سگ از خونه میندازمت بیرون!

ایـن را مادر گفت و من زدم زیر خنده: "بالاخره جمله همیشـگیت رو گفتی مامی جان. شما همیشه منو مثل سـگ از خونه میندازی بیرون. اما نگران نباش، امشب خودم واسـه همیشه میرم، ولی قبل از اون باید به عاشـق دلخسته‌ات بگم چه نقشه‌ای براش داری. آقا سـینا باید بفهمـه که پدر بیچاره من هم اول خانـه زیر پاش رو به نام زنش کرد، اما وقتی طلبکارش می‌خواستن بندازنش زندان و از تو

"... من حالا راه و رسم دلبری را به خوبی از مادرم آموخته بودم و این تازه آغاز راه بود! آن شب وقتی نزدیک نیمه شب به خانه مادربزرگم رفتم و به عمه فرناز گفتم "اجازه میدین با شما زندگی کنم؟"

خواسـت که خانه رو بفروشی، قبول نکردی و پدر خودکشی کرد...

مـادر مثل پلنگ به طرفم هجـوم آورد و طبق معمول دسـتش رفت بالا تا سیلی سنگینش را توی صورتم بنشـاند، اما دستش روی هوا ماند، چرا که سینا مچش را گرفت و گفت: "آروم باش نگین جان ببینیم دخترت چی میگه؟"

و این همان فرصتی بود که دنبالش می گشـتم. در حالیکه مادر مثل شـطرنج بـازی که می‌داند با حرکت بعـدی حریفش مـات می‌شـود، مجبور به سـکوت شـد تا من همه داسـتانی را که از زبان فرخنده خانم شنیده بودم روایت کنم!

سـینا بهتـزده و با نگاهـی پر از تنفـر به نگین خیـره بود و مادر کـه حالا چیزی برای ازدسـت دادن نداشـت، چند مشـت و لگد نثارم کرد و "از این خانه گمشـو بیرون" گفت ومن هم داخل اتاقم شدم وساکم را که قبلا آماده کرده بودم برداشتم و همانطور که می‌خندیدم، گفتم: "معلومه که میرم. دیگه هم برنمی گردم..."

توی راه‌پله‌ها بودم که مادر به سینا گفت: "عشقم بیا بشـین تا خودم همه چیز رو برات تعریف کنم. مبادا حرفهای این دختر دیوانه رو باور کنی...؟"

وقتی سینا گفت: "درست نیست این دختر این موقع شـب با یه سـاک توی خیابونها راه بیفته..." آخرین مقاومت مادر شکست و... مات شد!

سینا هم به سرعت کاپشنش را پوشید و سوئیچ ماشینش را برداشت و دنبال من راه افتاد و...، من اما در همان چند ثانیه احسـاس کردم می‌توانم انتقام سنگینتری از مادرم بگیرم. حالا که سینا و ثروتش را از دست داده بود، می‌توانستم خودم صاحب آن شوم. هم سـینا را به دست بیاورم، هم ثروتش را و هم عشق مادر را از چنگش دربیاورم!

آن شـب و تا نزدیک ۱۱ شـب من و سـینا در خیابانهـا دور دور کردیم و چرخیدیم و من اشـک ریختـم و او برایـم دل سـوزاند و موزیـک ملایم گذاشـت و...، من حالا راه و رسم دلبری را به خوبی از مـادرم آموخته بودم و این تازه آغاز راه بود! آن شب وقتی نزدیک نیمه شـب به خانه مادربزرگم رفتـم و به عمه فرنـاز گفتم "اجازه میدین با شـما زندگی کنم؟"

عمه فرناز مرا در آغوش کشید و گفت: "آرزوی ما همینه عمه جان" و بعد نشسـتم روی مبل کنار شـوفاژ و آنچه را که اتفاق افتاده بود تعریف کردم. "عمه فرناز" از اینکه می‌دید مادر دارد تقاص پس می‌دهد چقدر خوشـحال بود. آن شب همه چیز را برای مادربزرگ و عمه‌ام تعریـف کردم، غیر از قسـمت آخر ماجرا را که می‌خواسـتم با به چنگ آوردن "سینا" ضربه نهایی را به نگین بزنم...

***

روزهای شـیرین من و سینا آغاز شده بود و سه هفته بعد خودش به شوخی و با خنده گفت: "وقتی یه زن می‌تونه بامردی که شـش هفت سال از خودش کوچکتره ازدواج کنه، چرا اون مرد نتونه با دختری که هشت سال از خودش کوچکتره ازدواج کنه؟"

آری، حـالا یک قدم مانده بـود تا ضربه آخر را به مادرم بزنم، اما آن شـب وقتی طبق معمول چند هفته گذشـته "سینا" نزدیک نیمه شب مرا تا منزل عمه‌ام رسـاند و هنگامی که داخل ماشین مشغول خداحافظی بودیم، ناگهان در ماشین باز شد و یکبار دیگر سـیلی سـنگینی به صورتم خورد، اما این بار مادرم نبودو مادربزرگم بود که همانند ماده شـیر پیر بالای سرم ایستاد و دستم را گرفت و از ماشین کشـید بیرون و رو به سـینا کـرد و مودبانه گفت: "آقای محترم، لطفا دیگه سـراغ نوه من نیا... وگرنه از تون شـکایت می کنم..." سینا حرفی نزد و گاز داد و رفت، اما من با لحنی رنجور گفتم:

"مادربزرگ، این چه کاری بود که کردی؟"

مادربـزرگ که اولیـن بار آنگونه خشـمگین می‌دیدمش پاسـخ داد: "تو داری چیکار می کنی؟ عاشـق مردی شدی که یک ماه قبل عاشق مادرت بود و می‌خواسـتند با هـم ازدواج کنن؟ بی‌معطلی پاسخ دادم: "اشکال شرعی داره یا اشکال قانونی؟"

مادربزرگ گفت: "اشـکال اخلاقی داره نوشین جان... می‌دونم از مادرت خشـمگینی. می‌خواستی انتقام بگیری که گرفتی، دیگه بسـه. من از مادرت متنفرم، اما نمی گـذارم تا این حد تحقیرش کنی...! مهم نیسـت که مادرت با پسـر من چیکار کرد. تو سعی کن فرزند فرهاد باشی نه فرزند نگین! "

این حرف مادربزرگ مانند آب سردی بود که بر پیکرم ریخته شـد. حق با مادربزرگ بود، جنون انتقام در من داشت بیداد می کرد...

***

بعد از آن شـب دیگر "سینا" را ندیدم. چند بار زنگ زد و سـعی کرد مرا قانع کند که "به حرفهای مادربزرگت زیاد اهمیت نده..." اما نمی‌توانسـتم اهمیـت ندهم، حـق با مادربزرگ بـود، من دختر فرهاد بودم نه فرزند نگین!

مـادر امـا، این روزها حال خوشـی نـدارد. از دوسـتان مشترکمان شـنیده‌ام که چون آن ماجرا به گوش همه رسیده، نگین طوری احساس حقارت می کند که از در خانه‌اش هم بیرون نمی‌آید!

البتـه مادر هنوز زیباسـت و مطمئنم به زودی یک صیـد دیگر را به تور می‌انـدازد، اما برای من مهم نیست. بـرای من نگین دیگر مهم نیسـت و من در تولد دومم با عمه فرناز و مادربزرگم شـاد و خوشحال هستم! ■

از جدال و کشمکش غیرواجب و بدون هدف پرهیزید

● جان کابزل

روزهای ماندگار

وقتی هواپیمای من آتش گرفت

سین.الف. شهابی



قبل از هر حرفی:

امیر سرتیپ دوم خلبان یوسف سمندریان از جمله بزرگ مردان آسمانی هشت سال دفاع مقدس است که از همان روزهای ابتدایی جنگ در کنار دیگر همرزمان خود برای دفاع از آب و خاک این کشور مردانه جنگید و در عملیاتهای مختلف حضور چشمگیر داشت که از جمله این عملیاتها می‌توان به تلاشهای وی در روزهای ابتدایی جنگ در پایگاه دزفول اشاره کرد. این آزاده سرافراز همراه با دیگر همرزمان خلبان خود جانانه جنگید و نگذاشت ارتش عراق قسمتی از خاک این مرز و بوم از جمله دزفول و اهواز رابه تصرف خود در آورد...این هفته امیر سمندریان از خاطرات جنگ و چگونگی اسارتش به عنوان یک رزمنده مفقودالاثر در اسارتگاه های عراق سخن می گوید.

درباره رزمنده جانباز

یازدهم بهمن سال ۱۳۳۳ در یکی از محلات قدیمی تبریـز به نام خیابان مارالان در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمدم، دوران دبستان را در مدرسه دهقان گذرانـدم و دوره اول متوسطه را در دبیرسـتان امیر کبیـر و دوره دوم را در دبیرسـتان طالقانـی تحصیـل کردم. پس از گرفتن دیپلم بدون توجه به نتایج کنکور به تهران رفتم و درخواسـت استخدام در نیروی هوایی را به عنوان خلبان دادم...در مرکز آموزشهای نیروی هوایی فرمهای مربوط به معاینه پزشـکی را دریافت و پس از دوماه انجام معاینات کامل و دقیق بدنی توانسـتم نمره قبولی را دریافت کنـم درحالیکه در این معاینات از بین هر ۱۰۰ نفر دو نفر موفق به اخذ نمره قبولی می‌شدند.

با توجه به اینکه زبان انگلیسی من در حد متوسط و نسبتا ضعیف بود، پس از ورود به دانشکده و حضور در کلاسـهای تئوری و لابراتوارهای زبان، توانستم در مدت یکسال مسلط به زبان انگلیسی شوم.

پس از یکسال گذراندن کلاسهای تئوری دوره‌های عملی پرواز آغاز شـد و "بونانزا" یا "اف. ۳۳" اولین هواپیمایی بود که سـوار آن شـدم و این دوره را با موفقیت سپری کردم در صورتی که برخی افراد در این دوره به دلایل مختلف انصراف می‌دادند.

پـس از این مرحله برای گذرانـدن دوره تکمیلی با دریافت بورسیه تحصیلی به مدت دو سال به آمریکا اعزام شدم ودر آنجانیز باگذراندن دوره‌های مختلف آموزشی و پرواز با تی ۴۱ و تی ۳۷ که هواپیماهایی با موتور جنگی هستند، به مدت ۱۷۰ ساعت آموزش عملـی گذراندم، تا توانسـتم گواهینامه خلبانی را با درجه ستوان دومی دریافت کنم.

پـس از اتمام این دوره با توجه بـه نمراتی که اخذ می کردیم افراد برای مرحله بعد به عنوان خلبان شـکاری انتخاب می‌شـدند و یا به ایران باز می گشـتند کـه من موفق به اخذ نمره برتر و گذراندن دوره خلبان شـکاری شـدم که دراین دوره نیز بـا تی ۳۸ پرواز کردم و توانسـتم با دریافت درجه ستوان یکـم پـس از ۲۲ مـاه آموزش بـه ایران بازگردم.پـس از بازگشـت بـه ایران به مـدت هفت ماه به عنـوان خلبان اف ۵ به پایگاه چهارم شـکاری وحدتی دزفول اعزام شدم و آموزشـهای تکمیلی از جمله بمباران هوا به زمین، شـلیک هوا به زمین و هوا بـه هوا و پرواز در ارتفاع پایین و پرواز ترازیشن را سپری کردم.

بعد از پیروزی انقلاب و با شروع جنگ چه کردید؟

قبل از انقلاب به تهران منتقل شـدم و با هواپیمای آر.اف.پنـج که هواپیمای شناسـایی و برای عکس برداری بود، پرواز می کردم. پس از پیروزی انقلاب و در روزها و ماههای نخست به دلیل خرابکاریهایی که توسط عوامل نفوذی ضد انقلابها انجام می‌شد، تمام نیروهای پایگاه به صورت ۲۴ سـاعته اسلحه به دست نگهبانی می‌دادند.

تا اینکه ۳۱ شـهریور سـال ۵۹ سـاعت یک و نیم بعدازظهر زنگ خطر در پایگاه هوایی تهران به صدا درآمد که با شـنیدن آن من بـه عنوان تنها خلبان آلرت (آماده) خیلی سـریع از زمین بلند شدم و در عیـن حال با رادار کرج تمـاس گرفتم که به دلیل قطع شـدن صدا به پایگاه برگشـتم و متوجه شدم پایـگاه در وضعیـت عادی نیسـت.با آغاز جنگ، فردای همان روز برای دفاع از مرزهای کشـور به پایگاه شـکاری دزفول منتقل شدم و در پروازهای ۱۴۱ فرونـدی که اولین پـرواز دفاعی و جنگی در برابر رژیم بعثی بود، حضور یافتم.

روزهای اول جنگ از نظر شما چطور بود؟

شش ماه نخسـت جنگ سخت ترین شرایط برای نیـروی هوایی کشـور بود و خلبانان بـا جان و دل برای دفاع از انقلاب و آب و خاک ایران اسـلامی جنگیدند بـه طوری که روزانه ۸۰ سـورتی برای بمبـاران نیروهای زمینی عـراق انجام می‌دادیم تا نتوانند به مرزهای کشور نزدیک شوند.

آن روزها شـرایط به قدری سـخت بـود که هر روزی که برای پرواز بلند می‌شدیم، می‌دانستیم که یکی از ما دیگر به پایگاه بر نخواهد گشـت.

ولـی با ایـن وجود کارکنـان نیـروی هوایی برای حفاظـت از تمامیت ارضی ایران اسـلامی و دفاع از آرمانهـای امام خمینـی (ره) جانانه جنگیدند و ایستادگی کردند.

بیشترین پروازها در چه زمانی صورت گرفت؟

بیشـترین پروازهـا در شـش ماه نخسـت جنگ صورت گرفـت و اگر خلبانان مقاومت نمی کردند و نیروهـای عراقی را هدف قرار نمی دادند، ممکن بود اهواز و دزفول به دست بعثی‌ها تصرف شود، تا اینکه نیروهای بسـیجی و سپاهی شکل گرفتند و به کمک ارتش جمهوری اسلامی شتافتند.

دستور پروازهای حساس از کجا صادر می‌شد؟

پروازهای حساس و مختلف از تهران اعلام می‌شد و من در بسـیاری از پروازهای حسـاس و انهدامی حضور داشتم از جمله این پروازها ۱۵ فرودین سال ۶۰ عملیـات اچ ۳، که یکـی از عملیاتهای مهم در جنگ ایران و عراق بود، حضور یافتم و توانسـتیم با یک برنامه ریزی استراتژیک و دقیق، پایگاه هوایی الولیـد (اچ ۳) را در غربی ترین نقطه عراق، در مرز مشترک عراق و اردن بمباران و منهدم کنیم.

چه زمانی مسئولیت معلم خلبانی را دریافت کردید؟

در سـال ۶۳ دوره هـای معلم خلبانـی را به اتمام رسـاندم و به دلیل اینکه فقط شش معلم خلبان در پایگاه هوایی تبریز وجود داشت از آن پس مسـئولیتهای من به عنوان معلم خلبان و خلبان تست افزایش یافت.

در حین پروازهایتان حادثه‌ای هم رخ داد؟

بله، زمستان سال ۶۴ من و سه خلبان دیگـر با چهار فروند به پادگان نظامی عراق حمله کردیم و توانسـتیم آن را به صورت کامل منهدم کنیم که حین



بازگشت از این عملیات دیگر خلبانان که هواپیمای من را می‌دیدند از طریق رادیو اعلام کردند که هواپیمایم سوراخ شده و بنزین آن در حال ریزش است و هر لحظه ممکن بود سقوط کنم که من به سختی و با توکل به خدا توانستم آن را تا تبریز هدایت کنم که هنگام فرود هرچه تلاش کردم فلت را برای کنترل پرواز باز کنم، باز نشد و این بار نیز به لطف الهی توانستم بدون مشکل فرود بیایم. مرداد سال ۶۵ هم به طور داوطلبانه برای حضور در ماموریتی که یکی از منابع مهم اقتصادی عراق را مورد هدف قرار می داد اعلام حضور کردم و طبق دستور من و خلبان "عباس رمضانی" برای بمباران مخازن سوخت سلیمانیه واقع در شمال عراق انتخاب و آماده پرواز شدیم.

اما انگار به هردوی ما الهام شده بود که این آخرین ماموریتمان خواهد بود، به همین دلیل تمام مدارک خود را در خانه گذاشتیم و متفاوت تر از سایر ماموریتها از خانه خارج شدیم.

از ماجرای هدف قرار گرفتن هواپیمایتان بگویید.

در میانه عملیات هنگامی که به سلیمانیه رسیدیم، دیواره آتش دشمن آماده دفاع بود، در حالی که هفت کیلومتر تا کارخانه مورد نظر فاصله داشتم و قبل از اینکه بتوانم بمبارانی انجام دهم، موتور سمت چپ هواپیمای من مورد اصابت موشک قرار گرفت و من با این وجود به سمت کارخانه پرواز کردم و هر دو توانستیم تمام بمبهای خود را بر فراز آن فرو بریزیم و آنجا را به تلی از آتش و دود مبدل کنیم.

هنگام بازگشت موتور سمت راست هواپیمای من نیز آتش گرفت و خلبان رمضانی از طریق رادیو از من خواست که به دلیل آتش گرفتن موتورها به بیرون بپرم و من در اطراف کوههای سلیمانیه مجبور به پرش شدم.(این آزاد سرافراز به این قسمت از سخنان خود که می‌رسد، یادی از شهید خلبان علی اقبالی می کند و ادامه می‌دهد) اگر به دست نیروهای غیرنظامی عراق دستگیر می‌شدم، غیر ممکن بود که زنده بمانم و من نیز همچون شهید اقبالی توسط این افراد کشته می‌شدم. پس از سقوط هنگامی که سرم را بلند کردم متوجه شدم به دست نظامیان عراقی افتاده‌ام و آنها با بستن چشمانم، مرا به شهر سلیمانیه انتقال دادند و از آنجا توسط هلیکوپتر به بغداد منتقل شدم.

از روزهای ابتدایی اسارت بگویید.

۱۴ ماه بدون اینکه اسمی از من در صلیب سرخ ثبت شود، در سلول انفرادی نگهداری شدم و هر روز ساعتهای طولانی از من بازجویی می‌شد و برای اینکه دشمن متوجه پاسخهای دروغین من نشود، پس از بازگشت به سلول تمام حرفهایی را که گفته بودم، چندین بار با خود مرور می کردم.

وچطور ماجرای اسارت را به خانواده خبر دادید؟

یکی از روزها متوجه شدم فردی را به سلول کناری من منتقل کرده‌اند و ما شب از طریق حفاظی که بالای سلول بود، با هم صحبت کردیم و متوجه شدم وی از اردوگاه شش منتقل شده و نامش در لیست صلیب سرخ وجود دارد و می‌تواند با ایران از طریق نامه در ارتباط باشد به همین دلیل از فرصت استفاده کردم و مشخصات و آدرس منزل پدری‌ام را در تبریز به او گفتم تا او پس از بازگشت به اردوگاه به خانواده‌ام اطلاع دهد که من زنده ام. وی پس از بازگشت به اردوگاه به خانواده‌ام نامه ای را با این مضمون که "یوسف کاملا در صحت و سلامت روحی و جسمی است" فرستاد...

چه زمانی به اردوگاه منتقل شدید؟

پس از ۱۴ ماه زندگی در سلول انفرادی تاریک و سرد بالاخره به اردوگاه ۱۱ تکریت که نام هیچ یک از اسرای آن در لیست صلیب سرخ نبود و به عنوان مفقود الاثر محسوب می‌شدند، انتقال یافتم و ۱۰۰ اسیر جنگی را در یک سوله که به سختی جا می‌شدیم نگهداری می کردند و برای هر سه نفر فقط یک پتو وجود داشت.

در حدود پنج سال اسارت، پس از آتش‌بس سال ۶۷ رفتار عراقی‌ها به نسبت قبل بهتر شده بود و ما فرصت بیشتری در بیرون آسایشگاه یافتیم و این امر موجب شد من با هسته های خرما بدون هیچ امکاناتی و فقط با ساییدن در روی زمین سیمانی و چسباندن آنها به هم صنایع دستی همچون تسبیح، هواپیمای F۱۶ و قاب خودکار و همچنین با ساییدن سنگهای ریز روی زمین توانستم هواپیمای F۵ که اسم همسرم و فرزندانم روی آن حکاکی شده و لوزی چهارده وجهی که اسامی ائمه اطهار روی آن حکاکی شده است، رابسازم.

و چه زمان آزاد شدید؟

من از جمله آخرین اسرایی بودم که عراق ما را تحویل داد و هنگام بازگشت برخلاف اسرای عراقی که با کت و شلوار به کشور خود باز می گشتند، ما را با همان لباس اسارت تا لب مرز ایران آوردند... همین که به خاک ایران اسلامی قدم گذاشتیم در همان ابتدا تمام اسرا سجده شکر به جا آوردیم و خاک کشورمان را بوسیدیم.

مراسم استقبالتان چطور انجام شد؟

هنگام بازگشت به ایران انتظار استقبال آنچنانی از سوی مردم را نداشتیم، ولی آنچه که دیدیم و لمس کردیم فراتر از سخن است. مردم با چنان شور و هیجانی از ما استقبال کردند که خستگی سالها اسارت از تن ما رخ بر بست.

و سخن آخر؟

آنچه که پس از بازگشت به کشور در این مدت بیشتر از هرچیز مرا اذیت می کند، این است که از شهدای خلبان کمتر یادی می‌شود و کمتر کسی با شهدای خلبان شهر و استان خود آشناست...

تولد دوباره

شهید **زوریک مرادیان** تنها فرزند پسر زوج زحمت کش "واهان" و "کاتاری" در هفتم تیرماه ۱۳۳۹ در تهران چشم به جهان گشود.

در سالهای تحصیل دوران ابتدایی در دبستان "ساهاکیان"، با اینکه به‌اتفاق والدین و چهار خواهرش در یک اتاق زندگی می کرد، همیشه در درسها شاگرد اول بود. تحصیلات دوره راهنمایی و متوسطه را در دبیرستان ارامنه "کوشش داوتیان" ادامه داد. اما در عین ناباوری خویشاوندان و دوستان و با وجود قبولی در امتحانات اعزام به خارج، این جوان بااستعداد، سال آخر دبیرستان را ناتمام گذارده و داوطلبانه چند ماه پیش از شروع جنگ تحمیلی عراق علیه ایران به خدمت سربازی رفت. او پس از طی سه ماه دوره آموزشی در شاهرود، به لشکر ۶۴ ارومیه منتقل شد...سرانجام بعد از هشت ماه خدمت و در حدود سه ماه پس از اینکه همرزمانش با استفاده از باقی‌مانده پلو و چوب کبریت، برایش کیک آماده کردند و جشن تولد او را در سنگر برگزار کردند، بر اثر اصابت ترکش خمپاره و جراحت شدید، تقریباً ۱۹ روز بعد از شروع جنگ تحمیلی در تاریخ نوزدهم مهرماه ۱۳۵۹ به خیل عظیم شهدای دوران هشت سال دفاع مقدس پیوست...وی اولین شهید نظامی ارمنی تاریخ جنگ تحمیلی عراق علیه ایران محسوب می‌شود. با شهادت "زوریک"، کوچه‌ای که او در محله حشمتیه (سردارآباد) در آن ساکن بود، در سوگ فرو رفت. همسایه‌های مسلمان اطراف منزل خانواده مرادیان با گریه همدردی خود را نشان می‌دادند. آنها دو حجله نیز برای شهید مرادیان در سر کوچه قرار دادند. پیکر اولین شهید نظامی ارمنی، زوریک مرادیان پس از انجام مراسم مذهبی در روز بیست و چهارم مهر ۱۳۵۹ در گورستان ارامنه (در جاده خراسان) در میان حزن و اندوه جمعیت زیادی به خاک سپرده شد.



شادمانی که به مومنی برسانی محبوب‌ترین اعمال نزد خداست ●پیامبر اکرم (ص)

گزارش خارجی

چاقی را علمی لاغر کن

از سالها پیش اضافه وزن و چاقی یکی از دغدغه‌های ما بوده که این روزها رنگ و بوی پررنگ تری گرفته است. افزون بر نگرانی‌های مختلفی که درباره سلامت وجود دارد، داشتن اندامی موزون و زیباتر نیز به یکی از دلمشغولی‌های ما تبدیل شده است. با جست‌وجو در منابع مختلف و خواندن دستورالعملهای گوناگون همچنین پیروی از نصیحت‌های اطرافیان دنبال این هستیم که چند کیلوگرم از وزن‌مان کم کنیم اما آیا واقعاً از دستورالعمل‌های درستی پیروی می کنیم یا ندانسته و ناخواسته به سلامت‌مان آسیب می‌زنیم؟ به همین خاطر ما در این گزارش چند دستور رایج را آورده‌ایم که همه با آن آشنا هستیم اما این بار آنها را از دید کاملاً علمی محققان و کارشناسان بررسی می کنیم تا ببینیم روشهای موثری هستند یا نه. و اگر شما هم در پی روشی برای کاهش وزن هستید، گزارش این شماره را با دقت بیشتری بخوانید تا از راه و چاه کاهش وزن باخبر شوید!

مترجم: مریم نیک پور
Maryanikpour@gmail.com



به سیستم خودت بگو نه!

آمار و ارقام داستانهای خودشان را می گویند. امروز ۵۸ درصد خانمها و ۶۸ درصد آقایان در کل دنیا اضافه وزن دارند. ما شک نداریم که اضافه وزن مساوی است با کاهش سلامتی. نتایج تحقیقی که به تازگی منتشر شده نشان می‌دهد بین کسانی که بیمار می‌شوند و چاقی یا اضافه وزن ارتباط نزدیکی وجود دارد زیرا آدمهای چاق بیشتر مریض می‌شوند اما این فقط یک طرف قضیه است زیرا چاقی باعث می‌شود آدم شادی نباشیم و روحیه ما خراب شود.

دانشمندان تحقیقی انجام داده‌اند که نتایج آن نشان می‌دهد کسانی که اضافه وزن دارند به مرور در اجتماع به انسانهای سرخورده‌ای تبدیل می‌شوند که احساس می کنند لکه ننگی را با خود حمل می کنند. و این واقعیت دارد زیرا نتایج همین تحقیق نشان داده ۵۳ درصد سوال شوندگان نسبت به همنوع چاق خود دید خوبی ندارند و معتقدند چاق‌ها تنبل و بی‌اراده‌اند چون اگر بخواهند می‌توانند با کمی ورزش و نخوردن از وزن اضافه‌شان بکاهند ولی این زحمت را به خودشان نمی‌دهند. اما محققان می گویند مساله به همین سادگی‌ها هم نیست و عوامل زیادی در چاقی موثرند و اراده داشتن یا نداشتن به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد.

پروفسور سوزان جِب، محقق تغذیه دانشگاه آکسفورد می گوید: "مَسیرهای پاداش در مغز مسیرهای کاملاً مشخصی است و هنگامی که غذا می‌خوریم، مغز با آزادسازی هورمون‌هایی به ما پاداش می‌دهد بنابراین بدن مایل است دائم خوارکی دلخواهی بخورد تا از مغز پاداش بگیرد. در زندگی‌های پر از مشغله و استرس‌زای امروزی باید خیلی هوشیار و مقاوم بود تا بتوان به این سیستم نه گفت."

بهترین رژیم غذایی

وقتی صحبت از بهترین و موثرترین رژیم غذایی است، ساده‌ترین پاسخ این است: کمتر خوردن! مصرف چربی کمتر یا کربوهیدرات کمتر یکی از راههای چاق نشدن است اما مشکل رژیم‌های غذایی فقط وزن کم کردن نیست، مساله مهم این است که کدام رژیم غذایی را انتخاب کنیم که اثر گذار و مطمئن باشد، سلامتی ما را به خطر نیندازد، با سبک زندگی ما جور باشد و بعد از مدتی وزن از دست رفته را دوباره برنگرداند.

دانشمندانی که درباره رژیم‌های غذایی تحقیق می کنند معمولاً از ارائه یک دستورالعمل مشخص خودداری می کنند زیرا عقیده دارند آدمهای مختلف با سبک زندگی و شخصیت گوناگون به رژیم‌های غذایی متفاوتی نیاز دارند. اما نتایج تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که گروه خاصی از مواد غذایی برای بیشتر ما کارساز هستند. محققان به آن "برنامه‌های غذایی نظارت شده" می گویند. همه کارشناسان تغذیه عقیده دارند که جایگزین کردن برنامه‌های غذایی با کالری پایین به جای غذاهای پر کالری و چرب اثر فوق‌العاده‌ای دارد و سلامتی را تضمین می کند البته به‌شرطی که درست از آنها استفاده کنیم. نتایج تحقیق دانشمندان دانشگاه بیرمنگام نشان داده که مصرف کنندگان این رژیم‌های غذایی به طور متوسط در یک سال ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته‌اند. دانشمندان نتایج این تحقیق را با برنامه‌هایی که روی عادات رفتاری داوطلبان کار می کردند(تغییر عادتهای غذایی و ورزش کردن) مقایسه کردند. داوطلبانی که با برنامه‌های رفتاری پیش رفتند، در یک سال فقط ۴ کیلوگرم کاهش وزن داشتند.

پروفسور جب تاکید می کند که در پیش گرفتن هر کدام از این برنامه‌ها یک نتیجه مشترک دارد: پس از رها کردن آن دوباره اضافه وزن را تجربه خواهید کرد. اما نتایج تحقیق نشان داده که برنامه‌های جایگزینی غذا که به طور هفتگی یا ماهانه رژیم غذایی فرد را با معیارهای مختلف تعیین می کنند، نتایج مثبت و موثری دارند و

موفقیت آنها طولانی مدت تر است.

بااینکه برنامه‌های جایگزینی غذا کمی افراطی به نظر می‌رسند اگر آگاهانه و با نظر متخصص انجام شوند می‌توانند مفید باشند نه اینکه سر خود تصمیم بگیریم به جای تمام غذاهای یک هفته، فقط آب کرفس بخوریم.

نظر کارشناسان: برای وزن کم کردن و موفق شدن در این راه دشوار و طاقت‌فرسا بهتر است یک برنامه غذایی درست داشته باشیم آن هم با سرپرستی و نظارت یک متخصص.

رژیم‌های غذایی یهویی جواب می‌دهند؟

شاید شما هم این روش را امتحان کرده‌اید یا کسی را دیده‌اید که یک شبه تصمیم گرفته مواد غذایی زیادی را از برنامه غذایی‌اش حذف کند. اما برخی از دانشمندان مخالف از دست دادن وزن ناگهانی نیستند. محققان استرالیایی در تحقیق خود به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که مقدار زیادی از وزن خود را ناگهان از دست می‌دهند مثل کسانی که از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند ممکن است بعد از مدتی وزن از دست رفته را به دست آورند و دوباره چاق شوند. اما یکی از مزیتهای این روش این است که از دست دادن یکباره وزن به طرف انگیزه می‌دهد که برای ادامه این راه، از برنامه مشخص و درستی استفاده کند.

اما حفظ تعادل و توازن در مواد غذایی دریافتی در چنین رژیمی یک مشکل بزرگ به حساب می‌آید به همین دلیل محققان و کارشناسان همچنان توصیه می‌کنند که رژیم‌های غذایی ناگهانی در طولانی مدت به سلامت ما آسیب جدی می‌زنند و عملکرد بدن را دچار اختلال می‌کنند. همچنین هم بیولوژی و هم سبک زندگی ما این رژیم‌هایی غذایی را به شکست وامی‌دارند.

یکی از دانشمندان موفق در امر لاغری می‌گوید: "اگر می‌خواهید کاهش وزن را تجربه کنید و البته مدتها در این وضعیت بمانید یکی از بدترین روش‌ها این است که سه هفته پشت سر هم به خودتان گرسنگی شدید بدهید. شما یکباره تصمیم می‌گیرید چیزی نخورید ولی سه چهار هفته بعد دوباره پرخوری را از نو شروع می‌کنید. این حرکت آونگی را کنار بگذارید و به جای آن با یک برنامه بلندمدت و متعادل وزن خود را کاهش دهید و تناسب اندام‌تان را برای همیشه حفظ کنید."

اینکه این رژیم‌های غذایی موجب می‌شوند احساس گرسنگی شدیدی را تجربه کنیم یعنی روی مغز و واکنش مغز به هورمون‌ها و آزادسازی مواد مغذی در سیستم گوارش تاثیر می‌گذارد و این چرخه را مختل می‌کند. غذا خوردن یا نخوردن واکنشی را در مغز برمی‌انگیزد به نام "پُری" یا "گرسنگی".



برای لاغرشدن غذایی بخورید که شما را برای مدتی طولانی ترسیر نگه دارد و چون پروتئین نسبت به چربی و کربوهیدرات دیرتر هضم می‌شود، مدت بیشتری احساس سیری می‌کنید و خیلی دیرتر دنبال خوردن می‌روید

یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش وزن این است که مواد غذایی بخوریم که واکنش "پُری" طولانی مدت‌تری را به دنبال داشته باشد. هرچه غذایی که می‌خوریم به زمان هضم بیشتری نیاز داشته باشد، بهتر است. وقتی غذا وارد سیستم گوارش می‌شود، بدن هورمون‌های متفاوتی ترشح می‌کند و این هورمون‌ها به ما حس سیری و پُری می‌دهند. به همین دلیل کارشناسان تغذیه، مواد غذایی حاوی پروتئین را توصیه می‌کنند زیرا پروتئین نسبت به چربی یا کربوهیدرات پیچیده‌تر است و قبل از اینکه به اجزای سازنده‌اش تجزیه شود به قسمتهای درونی‌تر سیستم گوارش وارد می‌شود. به همین دلیل بعد از مصرف مواد پروتئینی، مدت بیشتری احساس سیری می‌کنیم و خب خیلی دیرتر دنبال غذا می‌رویم.

رژیم‌های دوره‌ای

در رژیم‌های غذایی دوره‌ای به‌عنوان مثال در هفته دو روز لب به غذا نمی‌زنید و ۵ روز دیگر از هر چیزی که می‌خواهید مقدار کمی می‌خورید. این نوع کاهش وزن بخصوص در ۵ سال گذشته محبوبیت زیادی پیدا کرد اما آیا واقعاً از روش‌های دیگر موثرتر است؟

جواب محققان به این سوال هم منفی است. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد بعد از یک سال، مقدار کاهش وزن در این افراد با کسانی که از روش‌های دیگر استفاده می‌کردند، تفاوت چندانی نداشته اما پیروان این روش ادعا می‌کنند رژیم‌های دوره‌ای برای سلامتی ما بسیار مفید است. درست است، نتایج تحقیقاتی که روی حیوانات انجام شده تایید کرده که عمر بیشتر، کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و آلزایمر از نتایج مثبت استفاده از این روش بوده. اما نتایج تحقیقات انسانی ضد و نقیض است.

یک نکته مهم غیرقابل چشم‌پوشی است، استفاده از این رژیم غذایی می‌تواند برای خیلی‌ها مفید باشد زیرا با سبک زندگی یا وعده‌های غذایی خانواده هیچ تداخلی ندارد و برای برنامه‌های دیگر این افراد هیچ مزاحمتی ایجاد نمی‌کند. از طرفی نباید فراموش کرد که این روش برای فرد خطری هم ندارد چون بیشتر روزها، برنامه غذایی عادی بدون هیچ تغییری سر جایش هست.

نظر کارشناسان: رژیم غذایی دوره‌ای با برنامه‌های غذایی دیگر تفاوت چندانی ندارد فقط برای بعضی‌ها سودمندتر است چون در برنامه‌های زندگی‌شان خللی ایجاد نمی‌کند.

چاق و قبراق

دانشمندان دهه‌ها روی این موضوع تاکید می‌کردند که ورزش کردن، یکی از روش‌های مهم وزن کم کردن است. امروزه، تقریباً تمام دانشمندان به این اتفاق نظر رسیده‌اند که برای کاهش وزن، مقدار مواد غذایی دریافتی از ورزش کردن مهمتر است. اما هنوز در این باره این اعتقاد هست که تناسب اندام ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد ولی چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست.



محققان این دانشگاه می‌گویند، مدرک و شاهدی وجود ندارد که نشان دهد افرادی که اضافه وزن دارند، طول عمرشان کمتر است. نتایج تحقیقات ثابت کرده افراد قشر پایین، فقیر و محروم از امکانات پزشکی که البته چاق هم هستند، کمتر عمر می‌کنند. محققان

بقیه در صفحه ۶۵

خردمندی انسان‌ها، به تناسب ظرفیت تجربه‌پذیری آنهاست

• جورج برنارد شاو

مشاوره

خانواده و مهارتهای زندگی



خانم بهاره شیروانی
دانشجوی دکترای روانشناسی
مهارتهای زندگی و فرزندپروری
مشاوره تلفنی روزهای چهارشنبه
از ساعت ۱۰ تا ۱۲

چطور بر حسادتم غلبه کنم؟

سوال: با سلام بنده دختری دانشجو هستم که احساس می‌کنم حسادت درونی‌ام نسبت به دوستانم قوی‌تر است و با اینکه همیشه تلاش می‌کنم آن را خوب کنترل کنم، باز در مواردی دچار مشکل می‌شوم و کنترل آن از دستم خارج می‌شود و این موضوع علاوه بر اینکه منجر به بروز احساس ناراحتی و اضطراب در من می‌شود به نوعی در کل زندگی‌ام تاثیر گذار شده و می‌خواستم بدانم چطور آن را کنترل کنم.

زینب ـ ع ـ گلستان

غلبه بر حسادت

پاسخ: با سلام حسادت، حس نا خوشایندی است که ریشه آن در احساس نا امنی وحقارت است. حسادت، هیجانی مخرب است که اگر کنترل نشود می‌تواند مشکلات زیادی را در روابط ما ایجاد کند. همچنین حسادت با احساسات غمگینی وناراحتی ارتباط دارد ومی تواند سر منشا اضطرابهای قابل توجهی باشد، بنابراین برای مقابله با احساس حسادت وجلوگیری از تاثیر آن بر زندگی خود موارد زیر را به کار برید:

۱- مقابله با خشم خود: اگر نسبت به فردی وموقعیتی که دارد حسادت می‌ورزید وخشمگین می‌شوید، سعی کنید با احساس خشم خود مقابله کنیدو با منحرف کردن ذهن خود بر خشمتان غلبه کنید.

۲- حفظ عزت نفس خود: عزت نفس یا احساس ارزشمندی کردن به این معنی است که خود را با همه ویژگیهای مثبت ومنفی خود شناخته وقبول داشته باشیم.

۳- سرگرم کردن با فعالیتهای هدفدار: برای منحرف کردن ذهن خود از حسادت وبرای مقابله با آن بهتر است اهدافی را در نظر بگیریم وسعی کنیم برای رسیدن به آنها تلاش کنیم. با این کار ذهن زمان کافی برای حسادت پیدا نمی کند چون مشغول کارهای خود هستید. بهتر است از اهداف کوتاه مدت که در زمان کوتاهتری به نتیجه می‌رسد استفاده کنید تا با انجام آن حس خوبی به خود پیدا کنید. به طور مثال از خواندن یک کتاب کوچک شروع کنید.

۴- وادار کردن به جدی نگرفتن مشکلات: سعی کنید زیاد مشکلات زندگی را سخت نگیرید ویاد بگیرید که از کنار بسیاری از آنها رد شوید.

۵- یادگیری مهارتها: سعی کنید تا جایی که می‌توانید بر مهارتهای خود بیفزایید وچیزهایی که بلد نیستید یاد بگیرید. مثلا شنا کردن، خوش نویسی، دوچرخه سواری وهر آنچه به آن علاقه دارید. اگر احساس خوبی به خود داشته باشید نیازی ندارید که خود را با دیگران مقایسه کنید.

۶- ورزش کردن: ورزش روش خوبی برای فراموش کردن احساسات ناخوشایند وانجام کار مفیدی برای خودتان است حتی یک پیاده روی ساده می‌تواند ذهنتان را آرام کند.

۷- شوخ طبعی: زندگی را زیاد جدی نگیرید. یاد بگیرید با دیگران شوخی کنید و مسایل را زیاد برای خود بزرگ نکنید.

روانشناسی بالینی



خانم محبوبه یلان
مشاوره پیش از ازدواج، زوج درمانی و مشاوره فردی
مشاوره تلفنی یکشنبه ها
از ساعت ۱۳ تا ۱۶

نمی‌توانم حس مادرانه را کنترل کنم

سوال: با سلام، بنده مادری دارای دو فرزند نوجوان هستم و معمولا در روابط خانوادگی و عاطفی سعی بر این دارم تا ابتدا خواستها و نیازهای دیگران رفع شود و بعد نسبت به درخواستهای خودم اقدام می کنم و می‌خواستم بدانم برای کنترل این افراط در حس مادری چه کنم؟

زهره ـ الف ـ گرمسار

مادر کافی یا شیدنه مادر کامل

پاسخ: با سلام به شما مادر مهربان، باید عنوان کنم در علم "فرزند پروری" از دو اصطلاح "مادر کافی" و "مادر کامل" استفاده می‌شود. "مادر کامل" یا مادر بی‌عیب و نقص همیشه و در هر لحظه از کودکش مراقبت می کند، یک لحظه او را تنها نمی گذارد و به هیچ چیز دیگری حتی خودش توجه نمی کند و در واقع زندگی خود را وقف کودکش کرده است. اما این مادر مضطرب، وحشت زده و نگران چه پیامی به فرزند خود می‌دهد؟ پیام او این است که "دنیا محل بسیار خطرناکی است و هر لحظه باید منتظر فاجعه‌ای باشی. تو بدون من نمی‌توانی زندگی کنی و توان دفاع از خودت را نداری". این مادر و فرزند هرگز روی آرامش را نمی‌بینند و عملا پدر نیز از چرخه زندگی حذف می‌شود و یا همکار مادر می‌شود. چنین فرزندی در آینده نه چندان دور، آمادگی و توان برخورد با مشکلات را ندارد و به شدت وابسته به والدین است. متأسفانه مادر کامل شاید به دلیل آسیبهایی که خود در دوران کودکی دیده، دچار کاهش اعتمادبه‌نفس است و ناتوانی‌های خود را به کودک فرافکنی می کند و او را به خود وابسته نگه می‌دارد. درواقع این مادر خواسته یا ناخواسته رشد روانی کودک خود را به تعویق می‌اندازد و اجازه نمی‌دهد شیب استقلال کودک مسیر طبیعی خودش را طی کند.

اما "مادر کافی"، مادری است که با دانش و محبت، عاشق فرزند خود است. او را تشویق می‌کند، به موقع به او بی‌اعتنایی می کند و گریه‌ها و درخواستهای او را نادیده می گیرد و گاه به درستی و به روش علمی او را تنبیه می کند. به خود و همسرش احترام می گذارد و برای تفریح و شادی خود و خانواده وقت صرف می کند و زمان کافی هم برای فرزندش می گذارد، نه اینکه تمام وقت و زندگی خود را برای فرزندش بگذارد و از خود و زندگی‌اش غافل شود. این مادر، یک مادر با اعتماد به نفس، آگاه، دلسوز و به اندازه کافی خوب است که به فرزندش می آموزد که چگونه مشکلات اطراف را بشناسد و از خود در برابر آنها دفاع کند و در مواقع ضعف، از والدین کمک بگیرد.

مثلاً به او اجازه می‌دهد جواب سؤالات خودش را کشف کند و به‌سادگی پاسخ سؤالاتش را نمی‌دهد، به میزان رشد اجتماعی به او استقلال اجتماعی می‌دهد. به میزان رشد اقتصادی به او استقلال اقتصادی می‌دهد. در چنین خانواده‌ای پدر و مادر با لذت و آرامش، رشد و شکوفایی فرزند خود را تماشا می کنند نه با استرس و نگرانی در تمام لحظات.

شماره مشاوره تلفنی: ۲۹۹۹۳۲۳۸ مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

حقوقی



آقای سعید مجیدی نژاد
وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی چهارشنبه ها
از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۶

حقوقی



آقای اکبر خوبکردار
وکیل دادگستری
مشاوره تلفنی شنبه ها
از ساعت ۱۵ تا ۱۶

حقوقی



خانم الهام سادات طباطبایی
وکیل پایه یک دادگستری
کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی چهارشنبه‌های اول هر ماه از ساعت ۱۳ تا ۱۴

طب سوزنی



آقای دکتر بیژن عمویان
مشاوره پزشکی، ترک اعتیاد
مشاوره تلفنی دوشنبه‌ها
از ساعت ۱۳ تا ۱۴:۳۰

جادوی پاییز

پاییز نه تنها فصل زیبایی های رنگارنگ طبیعت است، بلکه فصل میوه های متنوعی است که با خواص فراوان خود نقش مهمی در سلامت بدن دارند.



سیب

به دلیل تاثیر فراوان سیب در بالا بردن سیستم ایمنی بدن با جذب ویتامین سی، استفاده از آن بسیار مفید خواهد بود. هر عدد سیب در حدود ۲۰ درصد فیبر مورد نیاز روزانه هر فرد را تامین می کند که سلامت سیستم گوارش را افزایش می دهد، فشار خون را کاهش داده و حتی در کاهش خطر بیماریهای معده و رودهها و سرطان کمک کننده است.

کنگر فرنگی



اگر تابه حال کنگر را به صورت قوطی های کنسروی خریداری کرده اید، شاید ندانید که در فصل پاییز می توان آن را به صورت تازه تهیه کرد و بیشتر از خواص آن بهره مند شد. این ماده مفید و خوش طعم سرشار از آنتی اکسیدانهای مقابله کننده با بیماریهای مختص این فصل از سال است. گرم به گرم آن آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به سایر سبزیها دارد.

خرمالو



این میوه به دلیل طعم گسی که دارد، معمولا چندان مورد استقبال نیست. در صورتی که سرشار از ویتامین سی و مفید در پیشگیری و درمان بیماریهای این فصل مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. این میوه خوش طعم دارای ویتامینها و آنتی اکسیدانهاست و مقدار فیبر موجود در آن هم بسیار بیشتر از سیب است.

چغندر



یک اجبار برای ورزشکارانی که ورزشهای سنگین انجام می دهند و افرادی که بیماریهای قلبی دارند، خوردن چغندر است. چغندر غنی از نیترات معدنی غیر آلی است و این ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می کند و این اکسید نیتریک عروق خونی را باز می کند، جریان خون را افزایش می دهد و عملکرد قلب و رگها را بهبود می بخشد. طبق مطالعات انجام شده، آب چغندر عملکرد قلب را در طول ورزشهای سخت بهبود می بخشد و کارکرد قلب را آسانتر و به شما کمک می کند کمتر خسته شوید و مدت زمان بیشتری را به ورزش بپردازید.

همچنین چغندر حاوی بتا کاروتن است که عامل ایجاد ویتامین آ است که به ریکاوری بدن بعد از تمرینات ورزشی شدید کمک می کند.

انار



پوسته نازکی که دانه های انار را دربر می گیرد، سرشار از آنتی اکسیدانها و مواد مغذی است که برخی از آنها به تنظیم فشار خون و بازگشت ماهیچه ها به حالت اولیه بعد از تمرینات ورزشی کمک می کنند. در حقیقت آب انار نسبت به چای سبز مقدار بیشتری آنتی اکسیدانهای ضد سرطان دارد.

کلم بروکسل

این نوع کلم به دلیل دارا بودن سولفورافان که یک ماده فتوشیمیایی قوی است، از سرطان جلوگیری می کند، اما برخلاف کلم های دیگر و تعداد زیادی از انواع خانواده کلم مثل شلغم، منبع سرشاری از پروتئین های سازنده ماهیچهها هستند و یک فنجان از آن، حدود سه گرم پروتئین دارد.



شاه بلوط

بهترین آجیل هوای سرد شاه بلوط است و به جرات می توان گفت به اندازه سایر غلات و یا حتی بیشتر از بادام و گردو و... مغذی است. بلوط به دلیل میزان بالای ویتامین سی که دارد، جنگجوی خوبی علیه سرماخوردگی است و به علت چربی پایین و کالری کمی که نسبت به سایر آجیلها دارد، جزء میوه های محبوب این فصل است.

سیب زمینی شیرین



به دلیل دارا بودن ویتامین ب ۶، ویتامین سی، فیبر، منیزیم، پتاسیم و بتاکاروتن در سلامت چشمها، پوست و استخوانها بسیار مفید است. خوردن ۵ عدد سیب زمینی شیرین متوسط در حدود ۱۱۰ کالری انرژی دارد که با در نظر گرفتن ارزش تغذیه ای بالا و مواد مغذی ای که دارد، کالری ناچیزی است.

گل کلم

استفاده از گل کلم به دلیل داشتن فیبر و پتاسیم که هردو پایین آورنده فشار خون هستند، بسیار مفید است. همچنین اگر به طور مرتب در رژیم غذایی روزانه افراد قرار گیرد، نیاز روزانه بدن به ویتامین سی را برآورده خواهد کرد. ویتامین سی به دلیل کمک به افزایش تولید کلاژن (پروتئین تارسان که در استخوان و غضروف و بافتهای پیوندی یافت می شود) در رفع چین وچروک پوست بسیار موثر خواهد بود.

پاورقی خارجی

اولین ترجمه به فارسی

گمشده در جنگل

به دنبال کوین

maryanikpour@gmail.com

به قلم: یوسی گینزبرگ

ترجمه: مریم نیک پور

۱۸

خلاصه قسمت قبل: کوین کفش و جورابهایش را درآورد تا شناکنان به جنگل برود و موقعیت را محک بزند. در همین لحظه یوسی فریاد زد قایق تکان خورده، اما کوین صدایش را نشنید. تا یوسی به خودش بیاید، تکانهای قایق بیشتر شد. گویی شیب تند، قایق را با شتاب به طرف خود می کشید. کوین فریادکنان از یوسی خواست قایق را محکم بچسبد و خودش را کنترل کند. قایق از آب کنده شد و به طرف آبشار رفت. یوسی که نفس کم آورده بود اطمینان داشت که اینجا آخر کار است و به‌زودی می‌میرد. زیر آب رفتن و دوباره به سطح آب آمدن قایق ادامه داشت و یوسی هر بار فشار زیادی را تحمل می کرد تا اینکه بالاخره از قایق به بیرون پرت شد. یوسی که فکر می کرد مرده، به دست و پایش نگاهی کرد. از اینکه می دید معجزه شده و هنوز زنده است، تعجب کرده بود. وقتی دوباره آرامش خود را به‌دست آورد متوجه شد که قایق و کوله پشتی را از دست داده. از صخره‌ها و تخته سنگهای بزرگ و پر شیب بالا رفت تا پناهگاهی پیدا کند...

لحظه امیدوار کننده

هنوز باران می‌بارید. حتی یک لحظه هم بند نیامده بود. سطحی که رویش قدم برمی‌داشتم، لغزنده بود. انگشت پای چپم مجروح شده بود و خون می‌آمد. زانویم هم به تیزی خورده بود و حسابی درد داشت. آن لکه‌های قرمز لعنتی هم دوباره در تمام پایم پخش شده بودند. نمی‌دانم حواسم کجا رفت که پرت شدم. فاصله‌ام تا زمین زیاد نبود. پشتم از درد تیر می کشید. به سختی بلند شدم و لابه‌لای صخره‌ها دنبال قایق گشتم. باورش سخت بود ولی قایق هنوز آنجا بود و اصلاً تکان نخورده بود. رئیس جُرج کارش را خوب بلد بود و می‌دانست چطور قایق درست کند که در این شرایط سخت هم هیچ اتفاقی برایش نیفتد. خودم را سرزنش کردم که چرا به حرف او و همسرش گوش نکردم و به دهکده برنگشتم. قبل از اینکه کوله را پیدا کنم، قایق را با طناب محکم به تخته سنگی بستم. کمی این طرف و آن طرف گشتم و کوله‌پشتی را هم پیدا کردم. گوشه‌ای افتاده بود و خیس شده بود اما حتماً می‌شد از وسایل درونش استفاده کرد...

کلمه‌ها از توصیف شادی من در آن لحظه عاجز بودند. روی تخته سنگ بزرگی پهن شدم و به سختی کوله را گرفتم. بعد با عجله در آن را باز کردم. همه چیز همانطور سالم بود فقط وسیله‌ها کمی نم گرفته بودند. چقدر خوشحال بودم از اینکه به توصیه کارل همه چیز را در کیسه گذاشته و درش را محکم بسته بودم. حالا همه چیز داشتم: برنج، لوبیا، فندک، چراغ قوه، نقشه، حشره‌کش، دارو، و از همه مهمتر کیف کوچکی که کتاب عموجان در آن بود. حالا مطمئن بودم که از مُردن خبری نیست. احساس امنیّت می کردم.

کیت مخصوص داروها را باز کردم. دنبال پمادی گشتم که درد پایم را بهتر کند اما بجز چند قرص بی‌نام و نشان چیزی نیافتم. یکی از قرص‌ها را که برایم آشنا بود خوردم. به خودم گفتم حتماً مسکّن است و خوردن آن هیچ خطری ندارد. حالم بهتر بود. حس می کردم خدا دوستم دارد و مراقبم است. از خدا خواستم کوین را هم پیدا کنم.

تجربه و همچنین درایت کوین از من بیشتر بود و واقعاً به وجودش نیاز داشتم. از طرفی خوشحال بودم که حالا مرد ثروتمند و خوشبختی هستم. نگران کوین بودم و دلم برایش می‌سوخت. تمام خوراکی‌ها در کوله من بود و حالا او مانده بود و یک کوله پر از لباس. کوین هم حتماً به من نیاز داشت. من مواد غذایی داشتم و لااقل می‌توانستم آتش روشن کنم. به خودم امیدواری می‌دادم و می گفتم چون کوین هم به من نیاز دارد حتماً حسابی می‌گردد و هرطور شده من را پیدا می کند.

خدا دوستم داشت

هنوز باران می‌بارید. خیس خیس شده بودم و از سرما می‌لرزیدم. از فکر و خیال بیرون آمدم، کوله را بستم و آن را جای امنی گذاشتم. فقط یک پانچ داشتم که می‌توانست در آن باران شدید از من محافظت کند. ناگهان فکری به سرم زد. رنگ پانچ، قرمز تند بود. باید آن را نقطه‌ای آویزان می کردم شاید رنگش توجه کوین را جلب می کرد. پانچ را درآوردم و از دو طرف روی دو تخته سنگ آویزان کردم. در هر لبه هم سنگی گذاشتم که باد نتواند آن را از جا بکند و با خودش ببرد. باز هم چند بار اسم کوین را فریاد زدم اما خوب می‌دانستم که بی‌فایده است و جوابی نمی‌شنوم. صدای غرش آب آنقدر بلند و کر کننده بود که هیچ شانسی وجود نداشت که کسی در آن وضعیت صدای من را بشنود. وقتی دوباره به طرف کوله‌ام می‌رفتم، چند میوه زرد رنگ دیدم که روی آب افتاده بودند. چندتا از آنها را برداشتم. بیشترشان گندیده بودند. به یکی از آنها که حسابی سفت و تازه بود گاز محکمی زدم. واقعاً خوشمزه بود. به اطرافم نگاه کردم و درخت اصلی را دیدم. باز هم به خودم یادآوری کردم که حتماً خدا خیلی دوستم دارد. دنبال راهی بودم که به درخت برسم. باید از تخته سنگهایی بالا می‌رفتم که باران آنها را شسته بود و در آن مسیر قرار داده بود. سنگها لغزنده و خطرناک بودند. آرام قدم برمی‌داشتم. به درخت نزدیک شده بودم. با آن دو سه قدمی فاصله نداشتم که یک مار بزرگ دیدم. مار، سبزرنگ بود و دور خودش حلقه شده بود. فوری شناختمش. نوعی مار سمّی و خطرناک بود که حالا فقط چند سانتیمتر با پای من فاصله داشت. کارل قبلاً هشدار داده بود که این مار می‌تواند با قربانی‌اش فاصله داشته باشد اما سمّ‌اش را به طرف او بپاشد. سمّ این مار آنقدر خطرناک بود که می‌توانست طرف را کور کند.

توان حرکت نداشتم. گویی من را به زمین میخ کرده بودند. مار هم همانطور بی‌حرکت بود. فقط زبانش تکان می‌خورد و مدام بیرون می‌آمد. می‌ترسیدم پاهایم را حرکت بدهم. اما کمی بعد ترس و استیصال در من به جرأتی باورنکردنی تبدیل شد. قدمی به عقب برداشتم، سنگی برداشتم و آن را به طرف مار پرتاب کردم. مار، در عین ناباوری وحشت‌زده گریخت. اگر کارل بود حتماً می گفت در جنگل نباید هیچ غذایی را از دست داد! مار بیچاره را شکار می کرد و به قول خودش، یک شام لذیذ می‌پخت. حاضر بودم

گرسنه بمانم اما خوراک مار نخورم! واقعاً خدا دوستم داشت که آن مار خطرناک هیچ آسیبی به من نرساند و از آنجا رفت.

یکی از کنسروها را باز کردم و خوردم. با خودم فکر کردم در این باران، امکان ندارد کوین از این مسیر سخت بیاید. قرار دادن پانچ در آن نقطه هم بی‌تاثیر بود. تصمیم گرفتم در مسیر دیگری به راهم ادامه بدهم. کوله را پشتم گذاشتم، پانچ را هم روی آن انداختم و آهسته از برآمدگی‌های تخته سنگها قدم برداشتم. همانطور که می‌رفتم دنبال پناهگاهی بودم که شب را همانجا سپری کنم. تااینکه بالاخره پناهگاه خوب و امنی پیدا کردم. حالا وقت مناسبی بود که آتشی روشن کنم و با خیال راحت، شب را به صبح برسانم. اما هر چه شاخ و برگ پیدا می‌کردم خیس بودند و متوجه شدم که این کار غیرممکن است. یک کنسرو دیگر باز کردم و با حسرت مشغول خوردن شدم. تعداد کنسروها محدود بود و به‌زودی باید فکری می‌کردم. باز هم به خودم دلداری دادم و گفتم ببین امشب، مهربانتر از دیشب است. اسپری مخصوص ضدحشره به خودم زدم، پانچ را روی خودم کشیدم و سعی کردم بخوابم. اما خواب به چشمم نمی‌آمد. مدام از خودم می‌پرسیدم اگر کوین من را اینجا پیدا نکند چه بلایی سرم می‌آید؟ وقتی جواب امیدوارکننده‌ای برای این سوال پیدا نمی‌کردم به خودم می‌گفتم نباید نگران باشم. فردا محل دقیقم را از روی نقشه پیدا می‌کنم و می‌فهمم کجا هستم. یک روز دیگر هم اینجا می‌مانم شاید کوین پیدا شود. اما اگر تا پس فردا صبح نیامد، به راهم ادامه می‌دهم.

کوین کجاست؟ تمام شب کابوس می‌دیدم. در همه آنها کوین صدایم می‌کرد و از من کمک می‌خواست. وقتی از خواب پریدم، عرق کرده بودم و به شدت ترسیده بودم.

وقتی به خودم مسلط شدم، نقشه را باز کردم. نقشه هم خیس شده بود اما توانستم رودخانه‌های **توئیچی** و **اپیوراما** را روی آن پیدا کنم. باید فاصله تقریبی خودم را از این رودخانه‌ها تخمین می‌زدم. دوباره باران شروع شد و این بارشهای پیاپی نشان می‌داد فصل بارندگی آغاز شده است. تاریخ را می‌دانستم، سوم دسامبر بود. هنوز از روز حادثه آنقدر نگذشته بود که تاریخ را به خاطر نداشته باشم. ممکن بود این وضعیت آنقدر طول بکشد که حساب روز و ماه از دستم در برود؟ تردید داشتم و نمی‌دانستم راهم را ادامه بدهم یا منتظر کوین بمانم. هنوز کابوسهای شب گذشته را به یاد داشتم و آزارم می‌دادند. کوین به من نیاز داشت و من به کوین. پس باید همدیگر را پیدا می‌کردیم. با هم می‌توانستیم از پس هر مشکلی بربیاییم. شاید بهتر بود جست‌وجو را از سر بگیرم. امیدوار بودم او را پیدا کنم. وسایل را با دقت

به درخت نزدیک شده بودم و با آن دو سه قدم بیشتر فاصله نداشتم که یک مار بزرگ و سبزرنگ دیدم که دور خودش حلقه زده بود. مار سمّی و خطرناکی بود که می‌توانست قربانی‌اش را کور کند

در کوله‌پشتی گذاشتم و درش را بستم. کوله را هم پشتم گذاشتم. لکه‌ها بیشتر شده بودند گویی پایم در آتش می‌سوخت. معلوم بود نمی‌توانم مسافت زیادی راه بروم. یک قرص دیگر برداشتم و بلعیدم. قرصی که گمان می‌کردم مسکّن است و به‌زودی دردم را تسکین می‌دهد. ساعتها راه رفتم بدون اینکه حتی لحظه‌ای استراحت کنم. هر چند قدم که می‌رفتم اسم کوین را فریاد می‌زدم. اما صدای آب رودخانه، تنها پاسخی بود که دریافت می‌کردم. احساس گرسنگی نمی‌کردم، از درد پاهایم هیچ خبری نبود، وزن کوله را هم حس نمی‌کردم، بااینکه باران شدید و ریز می‌بارید، گویی آزارم نمی‌داد. به جایی رسیدم که حفره‌ای شبیه غار داشت. دهانه غارمانندش باز بود ولی دور و برش پر بود از درخت. به نظر غار عظیمی می‌آمد. اینجا، جان می‌داد برای آتش روشن کردن. شاید موفق می‌شدم آتش بزرگی راه بیندازم و به کوین علامت بدهم. اما حسابی بیقرار بودم و نمی‌توانستم زمان را از دست بدهم.

ناگهان همان چیزی که نباید اتفاق افتاد. از صخره پرت شدم. در لحظه آخر لبه تخته سنگی را گرفتم و محکم چسبیدم. به زیر پایم نگاهی انداختم. پرتگاهی بود که با ارتفاع زیادی به رودخانه توئیچی ختم می‌شد. صحنه نفسگیری بود. رودخانه، چنان مار دهان باز کرده بود و منتظر بود قربانی‌اش را ببلعد. کوشش کردم خودم را بالا بکشم. هر چند لحظه نیم‌نگاهی هم به پایین داشتم. امیدوار بودم کوین را ببینم که صحیح و سالم در رودخانه شنا می‌کند. بالاخره خودم را بالا کشیدم. ترس را فراموش کرده بودم. چند دقیقه‌ای لبه پرتگاه ایستادم و همچنان به انتظار دیدن کوین، آن پایین را تماشا کردم. باید کوین را پیدا می‌کردم. او بدون من از بی‌غذایی می‌مُرد. نیروی مضاعفی پیدا کردم. مثل یک کوهنورد یا صخره‌نورد ماهر از صخره‌ای به صخره دیگر و از تخته سنگی به تخت سنگ بعدی می‌رفتم. در ارتفاع ۲۵۰ پایی گیر افتادم. نه می‌توانستم بالاتر بروم نه پایین‌تر. به طرف برآمدگی تخته سنگ کناری خیز برداشتم و در یک حرکت، جست زدم. اما از شانس بد، وقتی برآمدگی تخته سنگ را گرفتم، تکه‌ای از آن کنده شد و من و آن تکه سنگ با هم سقوط کردیم. خوشبختانه کوله به شاخه درختی گیر کرد و از این سقوط جان سالم به در بردم. دوباره احساس ناامیدی و درماندگی می‌کردم. این همه راه رفتن

برای هیچ بود. چطور امکان داشت کوه هیچ سر و تهی نداشته باشد؟ کوین چطور می‌توانست از این مسیر غیرممکن عبور کند؟ چاره‌ای نداشتم جز اینکه به همان غاری که دیده بودم برگردم. لااقل آنجا می‌توانستم آتش درست کنم و خودم را با پیاله‌ای لوبیا و برنج سیر کنم.

وقتی به غار رسیدم، نا نداشتم بایستم. کمی دراز کشیدم و استراحت کردم بعد تمام توانم را جمع کردم تا شاخ و برگ خشک پیدا کنم. همه را با حوصله روی هم چیدم. کتاب دلخواه کوین درون کوله بود. دو سه صفحه کاغذ خشک کافی بود تا شاخ و برگها همگی شعله‌ور شوند. آتش، با خودش گرما و آرامش آورد. پیدا کردن آب مشکل نبود. تا چشم کار می‌کرد همه جا آب چکّه می‌کرد. قوطی کوچکی را روی سنگی کنار آتش گذاشتم. خیلی زود جوش آمد. می‌خواستم کمی برنج و لوبیا درون آب در حال جوش بریزم و غذا بپزم. در همین حال عذاب وجدان سراغم آمد. کوین چیزی برای خوردن نداشت و من، اینجا کنار آتش گرم نشسته بودم و سهمیه غذایی او را هم می‌خوردم. با دقت یک قاشق برنج، یک قاشق لوبیا و یک پر سیر داخل قوطی ریختم. سوپ ظاهر سوپهای معمولی را نداشت ولی در آن موقعیت، خوشمزه‌ترین غذایی بود که خوردم. وقتی شکمم پر شد و سیر شدم، دارایی‌هایم را اندازه گرفتم. برنج و غلّات خیس بودند. آنها را از کوله بیرون آوردم و نزدیک آتش گذاشتم تا خشک شوند. پانچ را هم همان نزدیکی روی سنگ پهن کردم. حالا نوبت پاهایم بود. یقین داشتم لحظه خوشایندی در انتظارم نخواهد بود.

درد، طاقت‌فرسا بود. دندانهایم را به هم می‌فشردم و جورابم را به سختی بیرون می‌کشیدم. پاهایم منظره وحشتناکی درست کرده بودند. وحشت تمام وجودم را گرفته بود. نگران بودم دیگر نتوانم راه بروم. می‌دانستم باید بعد از شست‌وشو پاهایم را خشک کنم و با پارچه‌ای ببندم. دوباره جعبه داروها را بیرون آوردم. کرم مرطوب کننده‌ای پیدا کردم. وقتی کارم تمام شد، پاهایم را کنار آتش دراز کردم و سعی کردم تا صبح تکانشان ندهم. اما درد آنقدر زیاد بود که خواب را به چشمم تلخ کرده بود.

وقتی صبح شد، احساس کردم هیچ نیرو و توانی ندارم و به شدت ضعیف شده‌ام. چهار دست و پا این طرف و آن طرف رفتم و کمی شاخه و چوب جمع کردم. به سوپ دیشب کمی آب اضافه کردم و گذاشتم گرم شود. از میوه زرد رنگ هم کمی مانده بود. نمی‌خواستم آنها را دور بریزم. با ولع مشغول خوردن شدم و تکه‌های بزرگ آن را بلعیدم. در روز ممکن نبود کوین آتش را ببیند. باید کاری می‌کردم که دود بلند شود. کوین حتماً دود را می‌دید.

ادامه دارد

گرفتن ماهی یک هنر است و نگه داشتن آن چند هنر

● اسپانیولی

با الهام از واقعیت

نگارش: سیده فریبا زواره‌ای (یمانی)
fariba_zavarei@yahoo.com
همراه: ۰۹۳۳۹۵۵۸۰۹۴

می‌خواهم با خودم آشتی کنم

هیچ کس مجرم به دنیا نمی‌آید. هیچ کس ذاتاً قاتل، دزد یا کلاهبردار نیست. هزار و یک دلیل و سبب وجود دارد که آدم دست به دزدی می‌زند، قتل می‌کند یا کلاهبردار می‌شود. اصلا شما بگویید کسی هست که آرزو کند ای کاش من یک دزد شوم یا مثلای کاش مرا به جرم قتل به زندان ببرند یا مثلاً خوش به حال کلاهبردارها؟! هیچ کس چنین آرزوهایی ندارد. هیچ کس دلش نمی‌خواهد آبرویش برود یا شخصیتش را خرد و به او توهین کنند. اینها را می‌گویم که بدانید آدمی مثل من، مجبور شد دست به خلاف بزند. با اینکه می‌دانستم ممکن است سر از زندان دربیاورم، آبرویم برود، زن و بچه‌ام شرمنده شوند، اما مجبور بودم. چون راه دیگری برایم نمانده بود.

***

چشم که باز کردم فهمیدم پدرم کارگر است. کارگر شهرداری بود. در یکی از محلّات جنوبی تهران رفتگر بود. مردم آن محله ها، خودشان وضع و اوضاع خوبی نداشتند، اما به قدر وسع به پدرم کمک می‌کردند. هر کس هر قدر می‌توانست به او ماهیانه می‌داد. بعضی‌ها هم گاهی کفش و لباس و کلاهی را که برایشان تنگ یا گشاد شده بود به پدرم می‌دادند. تعدادمان زیاد نبود. من بودم و دو خواهر که هر دو از من کوچکتر بودند. من خیلی اوقات شاهد بودم که خواهرهایم از پدرم چیزی می‌خواستند و او شرمنده سر به زیر می‌انداخت و قول سر ماه را می‌داد. من و او خوب می‌دانستیم که خواهرهایم نه معنی سر برج را می‌دانند و نه تا آن وقت یادشان می‌ماند که از پدرم چه خواسته بودند. همیشه این جور مواقع من دعا می‌کردم تا زودتر بزرگ شوم و بتوانم برای خواهرهایم هر چه دوست دارند بخرم. دلم می‌خواست زودتر بزرگ شوم تا پدرم مجبور نباشد زباله‌های مردم را جمع کند و کسی او را "آشغالی" صدا کند! اما حیف که هرچه بزرگتر شدم مشکلاتم هم بزرگتر شدند.

از همان بچگی برای درآوردن خرج تحصیلم کار کردم. کفش واکس زدم، دوره گردی کردم، در یک مرحله از زندگی‌ام عملگی و کارگری کردم. اما با همه اینها نتوانستم درسم را تمام کنم. حتی سیکلم را هم نگرفتم چون پدرم بیمار شد و دیگر نتوانست کار کند و من مجبور شدم ترک تحصیل کنم تا بتوانم کار کنم و خرج زندگی را دربیاورم. روزهای سخت زندگی‌ام شروع شده بود. روزهایی که تجربه‌اش برای من خیلی زود بود. بچه‌های فقر و سختی زود بزرگ می‌شوند. یا شاید بهتر باشد



اینطور بگویم، بچه‌های فقر فرصت بچگی ندارند چون زندگی با بی‌رحمی آنها را پرت می‌کند وسط دنیای بزرگترها؛ دنیایی که گاهی کثیف تر و پلیدتر از آن می‌شود که حتی بتوانی به آن فکر کنی.

پانزده سالم بود که شاگرد شوفر یکی از اتوبوسهای بین شهری شدم. خوب یادم هست آن روزها شبیه مدادی بودم با پاک کن سیاه!

قدّم بلند شده بود. لاغر و تکیده بودم با موهایی که به خاطر عدم رسیدگی مناسب شبیه سیم ظرفشویی درهم پیچیده و گره خورده بود، اما چابک و تند و تیز بودم. هر کاری هم می‌گفتند انجام می‌دادم، از تمیز کردن اتوبوس تاپذیرایی از مسافران. فقط دنبال کار بودم و پول درآوردن. مادرم و پدرم و دو خواهرم چشم انتظار دستهای من بودند. بدترین ضربه به زندگی‌ام را همان روزها خوردم. راننده‌ای که برایش کار می‌کردم معتاد بود. گاهی هم نجسّی می‌خورد. خودش می‌گفت تریاک می‌کشد تا شب در جاده خوابش نبرد و خستگی‌اش را بگیرد. دیده بودم گاهی هم چیزهایی می‌خورد. می‌گفت از غم وغصه است. اتوبوس مال خودش نبود، فقط راننده بود. می‌گفت زنش به او خیانت کرده و هر وقت یاد او می‌افتد زهرماری می‌خورد. معمولاً وقتی مجبور می‌شدیم شب در شهرستان بمانیم و صبح برگردیم، مشروب می‌خورد. یک شب وقتی به مقصد رسیدیم گفتند باید صبح برگردیم تهران. آن شب او مشروب خورد. فهمیدم زیاده روی کرده، اصرار می‌کرد من هم کنارش بنشینم و با او همراهی کنم. اما من می‌ترسیدم. پدر و مادرم همیشه نصیحتم می‌کردند که مبادا این چیزها را حتی یکبار امتحان کنم. پدرم می‌گفت مواد و مشروب بدبختی و نکبت می‌آورد. مادرم همیشه آدمهای زیادی را مثال می‌زد که فلانی و فلانی وفلانی رفتند دنبال این چیزها و دست آخر کارشان به کجاها رسید.

این ترسها از بچگی با من بود برای همین وقتی آن شب صاحبکارم اصرار کرد که بروم کنار او بنشینم، نرفتم و خستگی را بهانه کردم تا بروم انتهای اتوبوس بخوابم. تازه چشمهایم گرم شده بود که صدای نفسهای تند و بدبوی یک نفر را پشت سرم احساس کردم و بعد دستی که جلوی دهانم را گفت و بعد بدترین اتفاقی که ممکن است برای یک پسربچه پانزده شانزده ساله بیفتد، برایم افتاد!...

شاید تمام این اتفاق پنج تا ده دقیقه طول کشید، اما برای من انگار صد سال بود. بعد از آن پنج دقیقه جهنمی زندگی من برای همیشه عوض شد.

آن شب از خودم بدم آمد. نه فقط از خودم که از همه متنفّر شدم. از پدرم، از مادرم حتی از خواهرهایم. من همه را در این اتفاقی که برایم افتاده بود مقصر می‌دانستم. همه را... حتی نعوذبالله خدا را. از خود متنفّر شده بودم. حتی دلم نمی‌خواست صورتم را در آینه ببینم. فکر می‌کردم کسی که در آینه خواهم دید یک آدم پلید و کریه است. فکر می‌کردم الان در صورتم، یک علامت و نشانه است که همه مردم می‌فهمند چه اتفاقی برایم افتاده و چه عمل زشت و شنیعی را تحمل کرده‌ام. درمانده و مستاصل بودم و نمی‌دانستم چه کار کنم. از یک طرف صاحبکار کثیف و پلیدم تهدیدم می‌کرد که اگر به کسی بگویم مرا می‌کشد. می‌گفت هیچ کس حرفم را قبول نمی‌کند و همه مرا به چشم بد نگاه می‌کنند و دیگر به من کار نمی‌دهند! از طرف دیگر شرایط روحی و روانی‌ام آنقدر به هم ریخته بود که دلم می‌خواست یک نفر حق این آدم کثیف را کف دستش بگذارد. می‌دانستم خودم نمی‌توانم اما کسی را هم نداشتم تا بتوانم از او کمک بگیرم. خجالت می‌کشیدم به پدر و مادرم بگویم. نمی‌دانم خجالت می‌کشیدم یا می‌ترسیدم اما اصلاً دلم نمی‌خواست آنها چیزی از این موضوع بدانند. دلم می‌خواست فرار کنم. بروم جایی که هیچ کس را نبینم، اما حتی توان فرار کردن هم نداشتم. نمی‌توانم از حال و روز آن وقتهایم بگویم که هر بار به آن روزها برمی‌گردم احساس خیلی بدی پیدا می‌کنم، چون نمی‌توانم تصوّر کنم ترس و شرم تا چه اندازه بر من مستولی شده بود که اجازه دادم این آدم شیطان صفت بارها مرا مورد اذیت و آزار جنسی قرار دهد، او جوری از نظر روانی و روحی مرا شکنجه داده بود که فکر می‌کردم تا آخر عمر باید رفتارهای زشت او را تحمل کنم چرا که او می‌تواند آبروی مرا ببرد!

پدر و مادرم متوجه شده بودند اتفاق بدی برایم افتاده، اما فکر نمی‌کردند موضوع تا این اندازه حاد

و جدّی باشد. من هر شب کابوس می‌دیدم و با جیغ و فریاد از خواب می‌پریدم و پدر و مادرم فکر می‌کردند من خواب تصادف می‌بینم! فکر کنم دو ـ سه ماه بعد از این ماجرا بود که یک شب وقتی او دوباره مست و لایعقل به سراغم آمد فرار کردم، از اتوبوس پریدم بیرون و با همه توانم دویدم و از محل پارک اتوبوس دور شدم. با خودم فکر کردم که دیگر هیچوقت به تهران برنمی‌گردم. تصمیم خودم را گرفته بودم. گفتم می‌روم یک جایی کاری پیدا می‌کنم و ماه به ماه حقوقم را برای پدر و مادرم می‌فرستم، اما هیچ وقت به خانه برنمی‌گردم.

آن شب را کنج دیوار یک خانه در پس کوچه‌ای به صبح رساندم. صبح که شد احساس کردم دیشب بزرگترین کار زندگی‌ام را انجام داده‌ام. برای اولین بار احساس قدرت کردم و با خودم گفتم برمی‌گردم تهران به پدر و مادرم می‌گویم با صاحبکارم دعوا کرده‌ام و بعد هم می‌گردم و برای خودم کار پیدا می‌کنم. نمی‌خواستم با اتوبوس بروم. اکثر راننده‌ها مرا می‌شناختند و حتماً وقتی مرا می‌دیدند می‌پرسیدند چه اتفاقی افتاده و من نمی‌توانستم توضیحی بدهم. برای همین سوار مسافرکش‌های شخصی شدم و اول به یک شهر دیگر رفتم و بعد از آنجا با اتوبوس راهی تهران شدم. در راه هزار و یک فکر به ذهنم رسید، اما دست آخر به خودم گفتم هرچه بادا باد، می‌روم تا ببینم چه پیش می‌آید. وقتی به خانه رسیدم پدر و مادرم دل نگران بودند که چرا دیرتر از همیشه رفته‌ام. اشکهای مادرم و دستهای لرزان پدرم باعث شد تا بغضم بترکد. دلم می‌خواست همانطور که در آغوش مادرم زار می‌زدم همه چیز را بگویم. اما نتوانستم و فقط گفتم که دیگر تنهایشان نمی‌گذارم و دنبال کار دیگری می‌روم تا مجبور نباشم شبها دور از خانه بمانم. خودم می‌دانستم دلیل این حرفم دلواپسی‌های پدر و مادرم نیست اما در آن شرایط این بهترین دلیل برای تغییر شغلم بود. مدتی بیکار بودم تا بالاخره در یک کارخانه مشغول کار شدم. کارخانه سرم سازی بود و وظیفه من بسته بندی سرمهای شرکت بود. برای اولین بار در عمرم احساس خوبی داشتم. کارم را دوست داشتم. حقوقم کم بود، در عوض اضافه کار می‌ماندم و کم و کسری‌ها را جبران می‌کردم. به آرامش روحی رسیده بودم، اما خاطره تلخ آن ماجراها هنوز در ذهنم بود. همین که چشمهایم را می‌بستم همه آن صحنه‌های شوم مقابل چشمهایم می‌آمد. به شدت از آدمها می‌ترسیدم و با هیچ کس طرح دوستی و رفاقت نمی‌ریختم. سرم به کار بود و بس.

چند سالی از این ماجراها گذشت. زندگی‌ام تاحدّی به آرامش وثبات رسیده بود اما راستش نمی‌توانستم خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنم. گاهی شبها کابوس می‌دیدم و تا چند روز ذهنم درگیر آن مسائل می‌شد. بعد از فوت پدرم، مادرم خیلی زنده نماند. خدا را شکر خواهرهایم به سنّی رسیده بودند که بتوانند گلیم خودشان را از آب بیرون بکشند. دلم می‌خواست هر چه زودتر ازدواج کنند و خیالم از بابت آنها راحت شود، اما زندگی یک بار دیگر روی دیگرش را به من نشان داد.

شرکت دچار مشکل مالی شد و مسئولان آنجا تصمیم گرفتند کارگرهای کم سابقه‌ای را که مدرک تحصیلی پایین داشتند تعدیل نیرو کنند و از شانس بد، من جزء اولین تعدیلی‌ها بودم. برای اولین بار رفتم و التماس کردم که مرا از آنجا بیرون نکنند. می‌دانستم بیکاری من بدبختی خواهرهایم را دنبال خودش دارد، اما کسی برای من و التماسهایم تره هم خرد نکرد. گفتند اگر قرار باشد با التماس و خواهش کارگرها را نگه داریم همه می‌آیند و التماس می‌کنند. به این ترتیب از کار بیکار شدم. بیکاری برای من که مسئولیت زندگی خواهرهایم را داشتم مصیبت بود. کرایه خانه، خرج خورد و خوراک و خرجهای دیگری که آدم نمی‌داند کِی آوار می‌شوند روی سرش مثل مریضی یا خراب شدن یک وسیله خانه. با حس ترسی که هنوز در دلم بود، رفتم دنبال کار. اما کسی به من کار نداد. چون نه سواد درست و حسابی داشتم، نه کار خاصی بلد بودم نه حتی سربازی رفته بودم. به سختی در یک گاراژ کار پیدا کردم، اما راستش چند مرتبه شوخی‌هایی شد و حرفهایی زدند که مرا یاد خاطرات تلخ گذشته‌ام انداخت. همه آدمهای آنجا را شبیه همان صاحبکارم می‌دیدم. حالت برّه‌ای را داشتم که در گلّه گرگها گرفتار شده، برای همین، قید کار کردن در گاراژ را هم زدم و دوباره بیکار شدم. روزهای بدی بود. هر روز از صبح تا شب دنبال کار بودم، اما هر جا می‌رفتم و سر می‌زدم و سوال می‌پرسیدم یا جوابشان منفی بود، یا می‌گفتند چه کاری بلدی؟ چقدر سواد داری؟... ماه دوم به سوم رسیده بود که صاحبخانه صدایش درآمد. اجاره‌اش را می‌خواست اما من به زور پولی درمی‌آوردم و شکم خودم و خواهرهایم را سیر می‌کردم تا از گرسنگی نمیریم. روزی که صاحبخانه گفت اگر نمی‌توانیم اجاره بدهیم خانه را خالی کنیم، احساس کردم به آخر دنیا رسیده‌ام. من دزد نبودم، دزدی هم بلد نبودم، اما چاره‌ای برایم نمانده بود. فکر کردم دزدی آخرین راه است. می‌دانستم با دستفروشی و بساط پهن کردن بیشتر از خرج شام و نهارمان را درنمی‌آورم. من دزد نبودم، دزدی هم بلد نبودم. قرار هم نبود دزد شوم. آن روز فقط به این فکر کردم که به قدر کرایه خانه عقب افتاده‌مان از دخل یک مغازه پول برمی‌دارم و بعد وقتی کار پیدا کردم پول را برمی‌گردانم! اما چون دزد نبودم، چون دزدی بلد نبودم همین که خواستم از دخل پول بردارم، صاحب مغازه دید و مچم را گرفت و اول کتک مفصلی به من زد و بعد هم زنگ زد به پلیس و گفت من مدتهاست از مغازه او دزدی می‌کنم! آش نخورده و دهان سوخته. دست بسته و کت بسته مرا بردند آگاهی و برایم پرونده تشکیل دادند و بعد هم راهی زندان شدم.

روزهای زندان برایم خیلی سخت بود و هست. خواهرایم بیرون چشم به راه من هستند. خودم اینجا لباس بقیه را می‌شویم و پول می‌گیرم و برایشان می‌فرستم. کارگاه خیاطی هم می‌روم. باید یک کاری یاد بگیرم تا بتوانم بعداً چرخ زندگی را بچرخانم. صاحبخانه، خانه را پس گرفت. خواهرهایم الان در بهزیستی هستند. مددکاری زندان کمک کرد تا آنها به بهزیستی بروند. حداقل می‌دانم آنجا جایشان امن است. اینجا خودم مشاوره می‌روم. باید با یک نفر در مورد آن ماجرا حرف می‌زدم. باید یک نفر به من می‌گفت من مقصر نبودم. من قربانی بودم. یک نفر باید کمکم می‌کرد تا کمتر احساس گناه کنم. یک نفر باید به من امید می‌داد که می‌توانم کار یاد بگیرم، درس بخوانم و دوباره از نو شروع کنم. من از سالها قبل، بی‌هدف زندگی می‌کردم. چون از خودم متنفّر بودم اما الان دارم سعی می‌کنم گذشته را فراموش و دوباره با انگیزه و هدف شروع کنم.

روی دیگر سکه

صابر در حساسترین برهه زندگی‌اش، مورد اذیت و آزار جنسی کسی قرار گرفت که مورد اعتمادش بود و احساس می‌کرد می‌تواند در کنار این آدم، خودش و توانایی هایش را پیدا کند. این آزار و اذیت نه فقط او را از این لحاظ که مورد اذیت و آزار قرار گرفته، عذاب می‌داد بلکه اعتماد به نفس صابر را نیز از او گرفت. آدمی که از این ماجرا برجا ماند، فردی بود ترسو که دیگر خودش و توانایی هایش را نمی‌دید، بلکه تنها تصوری که از خودش داشت، موجودی بود که حتی قدرت دفاع از خودش را ندارد. همین تصور، تمام تواناییهای صابر را در فکر کردن، راه حل پیدا کردن، یاد گرفتن و رشد کردن از او گرفت. صابر در پیله‌ای گرفتار شد که حتی از برقرار کردن ارتباط عادی و معمولی با دیگران عاجز شد. به همین دلیل نتوانست در کارگاه مکانیکی کار کند، چرا که آنجا احساس خطر کرد و خودش را در برابر آن خطر بی‌دفاع دید یا بهتر است بگوییم احساس کرد توانایی دفاع از خودش را ندارد. پناه بردن او به کنج یک کارخانه آن هم در پایین‌ترین سطح کاری ـ بسته بندی ـ نشان از نهایت ترس و انزواطلبی او دارد. زندان، چالش بزرگی در زندگی‌اش بود. برای او فرصتی به دست آمد تا بتواند بدون ترس و خجالت از گذشته‌اش حرف بزند و خودش را از زیر بار سرزنشهای درونی‌اش نجات دهد. به او فرصت یادگیری داد و فرصت شناخت. شاید این بهترین تجربه او از زندگی باشد. تجربه‌ای که معمولاً در بدترین جای دنیا، شیرین‌ترین لذت را به کامش ریخت و آن پیدا کردن اعتماد به نفس بود.

ماجراهای خواستگاری

کورش کاشانی

پیش بینی درست مادر

فردای آن روز وقتی صادق را در کوچه دیدم سلام و علیک گرمی کردم و بابت بی‌ادبی روز قبلم کلی عذر خواستم و.... مطمئن بودم صادق هم همان حال دیشب مرا دارد

تلفن که کرد هنوز سلام و احوالپرسی‌اش تمام نشده بود که گفتم: **لطیف** خانه نیست ...و گوشی را قطع کردم.

از دسته همان دوستانی بود که لطیف شب و روزش را با آنها می‌گذراند و به قول مادر، همین بچه‌ها لطیف را بدبخت کرده بودند. یا یک بند در گیر فوتبال و گل کوچک بودند یا راهی استادیوم می‌شدند و روزشان را هدر می‌دادند.

دوباره تلفن زنگ خورد. باز همان دوستش **صادق** بود. این بار گفت: با خودتان کار داشتم. می‌خواستم اجازه بگیرم که....

بله، آقا داشت از من خواستگاری می‌کرد! من هم در جواب گفتم چه غلط ها... و گوشی را گذاشتم. موضوع را به هیچ کس نگفتم. می‌دانستم قشقرقی به پا می‌شود و مادر آبروی صادق را در محل می‌برد.

چند هفته بعد صادق را در لوازم التحریر فروشی محله دیدم. باز خواست سر صحبت را باز کند که من دست به کمر جواب دندان شکنی به او دادم و گفتم تحمّل این که با لطیف داری رفاقت می‌کنی سخت است، آن وقت می‌خواهی داماد ما شوی؟ صادق رنگش پرید و مثل گچ شد. اصلاً متوجه نبودم که فضولهای محل همان طرفها هستند و به خانه نرسیده بودم که خبر به گوش مادر رسید... البته آنقدر گانگستری داستان را بهش گفته بودند که خودم هم شوکه شدم. مادر با عصبانیت گفت شنیدم این پسرک از خود راضی توی خیابان بهت متلک گفته و تو هم جوابش را دادی؟! چادرم را بیاور می‌خواهم بروم دم در خانه شان. مثلاً آقای توسلی قرار است حاجی شود، آن وقت پسرش را نمی‌تواند جمع و جور کند...

تا خواستم مادر را ملتفت کنم که داستان از چه قرار است، دم در رسیده بود تا بالاخره جمله آخرم را گفتم و کلمه خواستگاری را که شنید چادر سرخورد از سرش و خیره نگاهم کرد و پرسید: بعد تو چی جواب دادی؟

گفتم: "یک جواب دندان شکن. از این بابت هیچ نگران نباش. دیگر پشت سرش را هم نگاه نمی‌کند."...چشمهای مادر داشت از حدقه در می‌آمد و با صدای وا رفته‌ای گفت: ای وای...

مادر لب حوض نشست و شروع کرد از بی‌عقلی بچه هایش گفت، از من، از لطیف و معصومه که همگی بی‌عقلی را از پدرم به ارث برده‌ایم. نمی‌فهمیدم کجای کار من بی‌عقلی بود؟! می‌دانستم مادر

در پیچ و خم دادگاه

راشین مختاری

نمی دانم این بازی به کجا می کشد



یک شب صدای تلفن بلند شد و وقتی پدر شروع به صحبت کرد فهمیدیم سیما از خانه فرار کرده...

فکر و خیالهای زیادی در سر داشتم. می‌خواستم برای سیما یک زندگی درست بکنم که همه حسرتش را بخورند. به مادرم گفتم سیما را چنان خوشبخت می‌کنم که هر مصیبتی از بچگی تا حالا دیده یادش برود.

همیشه دلواپسش بودم. از وقتی خاله اشرف و شوهرش در حادثه رانندگی فوت کردند و به یک هفته نکشید که پدر بزرگش آمد و سیما و سحر را با خودش برد به شهرستان، دلواپسی‌های همه ما شروع شد. شبی نبود که مادرم با چشم گریان نخوابد و با چشمهای سرخ و ورم کرده از خواب بیدار نشود. حق بچه‌های خاله‌ام این نبود. خاله اشرف و شوهرش هر دو معلم بودند و زندگی جمع و جور و ساده‌ای داشتند، ولی خاله جان هیچ وقت با خانواده شوهرش سازگاری نداشت. می‌گفت خیلی دخالت می‌کنند و یا این که دائم از آنها انتظار کمک مالی داشتند.... خاله هر وقت می‌آمد دیدن مادرم کلی درد دل داشت و شب وقتی همه دور هم داشتیم شام می‌خوردیم مادرم سیر تا پیاز درد دلها را می‌گفت و انتظار داشت همه با او همدردی کنیم. برای همین از بچگی فکر می‌کردم خاله اشرف زندگی خوبی ندارد و خانواده شوهرش بدجنس‌ترین آدمهای دنیا هستند.

تا اینکه آن شب لعنتی زیر باران شدید و جاده لغزنده و نا امن خاله و شوهرش رفتند توی درّه و جا به جا فوت کردند. دوتا دخترها که همراه آنها نبودند باقیمانده این زندگی ناکام شدند. هنوز خیلی زود بود که به فکر آینده این بچه‌ها باشیم که پدربزرگش بی‌هیچ مشورت و صلاحدیدی آنها را با یک چمدان لباس و کیف و کتاب برد شهرستان...

گهگداری به خانه حاج آقا زنگ می‌زدیم و حال بچه‌ها را می‌پرسیدیم. سیما ده ساله بود و سحر هفت ساله. آن موقع من شانزده سالم بود و به خوبی اوضاع و احوال را درک می‌کردم. مادر می‌گفت صدای سیما غمگین است، ولی سحر بچه تر است و راحت تر توانسته این وضع را بپذیرد. عید که شد رفتیم شهرستان برای دیدن بچه ها. ظاهراً همه چیز خوب بود جز اینکه سیما دلش برای مدرسه و دوستانش تنگ شده بود. می‌گفت با او خیلی مهربانند ولی از همه نظر باید و نباید دارند. می‌گفت اجازه نداریم تلویزیون را هر ساعت و هر وقت که دلمان می‌خواهد روشن کنیم؛ یا این که به پارک برویم و بازی کنیم.

مادر برایشان دل می‌سوزاند و داستانهای سیما هر

چشم دیدن صادق را ندارد. مدام بی‌حساب و کتاب بودن زندگی لطیف را می‌انداخت گردن او اما حالا با یک گردش ۱۸۰ درجه‌ای داشت به من می‌گفت که بزرگترین اشتباه را کرده‌ام. می‌گفت بخت خوب هم که می‌آید سراغتان خودتان لگد می‌زنید به آن!

هیچ وقت در زندگی‌ام اینقدر دچار بحران نشده بودم و مادرم را در چنین گردشی ندیده بودم. بعد رفتیم خانه و به من گفت که صادق آینده دارد. درست است که بد و بیراه به او می‌گوید ولی این به خاطر رفاقتش با لطیف است نه ازدواج با دخترش...تا نصفه شب برایم توضیح داد و تحقیرم کرد که موضوع به این سادگی را نمی‌توانم درک کنم. بله صادق تنها پسر آقای توسلی بود. کلی باغ و املاک در طالقان داشتند یک روزی همان باغها می‌شد یک ثروت هنگفت.

از آن مهمتر اینکه پسرشان نه اهل دود و دم است و نه دوز و کلک. تازه قرار بود شوهر خواهرش او را در بانک استخدام کند. برای همین با دل راحت وقت می‌گذراند. اما این لطیف بی‌عقل ما هم فکر می‌کند باغ طالقان زیر بغل او هم هست و کس و کاری دارد که جایی دستش را بند کند.

تازه داشتم می‌فهمیدم منظور مادر چیست. حالا اگر خودم این ماجرا را درست نمی‌کردم تا آخر عمرم باید سرکوفت این داستان را می‌شنیدم. برای همین فردای آن روز وقتی صادق را در کوچه دیدم سلام و علیک گرمی کردم و بابت بی‌ادبی روز قبلم کلی عذر خواستم و.... مطمئن بودم صادق هم همان حال دیشب مرا دارد که مادر را در گردش شمسی قمری دیده بودم حتماً او هم داشت همین دگردیسی را در من هم می‌دید، اما بیچاره آن پسر عاشق بود و هرچه می‌گفتم با همه وجودش می‌پذیرفت...

کوتاه سخن اینکه سه ماه بعد وقتی آقای توسلی از مکّه آمد ما به عقد هم در آمدیم و الان ۲۷ سال است که با هم زندگی می‌کنیم. سرنوشت لطیف برخلاف تصور مادر بسیار روشن و خوب از آب در آمد. کارش را در یک تولیدی شروع کرد و حالا صاحب چند تولیدی است. اما زندگی من با صادق به شکل همان کارمندی ساده ادامه پیدا کرد و من هم راضی هستم. باغهای طالقان همگی وقف امام رضا(ع) بودند و هستند. اما این که صادق پسر درست و حسابی است و خانواده خوبی هم دارد، تنها پیش بینی درست مادر بود.■

روز سوزناک تر می‌شد. تا اینکه وقتی برگشتیم تهران حاج آقا به پدرم زنگ زد و خواهش کرد دیگر سراغ بچه‌ها نرویم و آنها را هوایی نکنیم.

از آن موقع شد که سیما مخفیانه به ما خبرهایی می‌رساند. مادرم هم آشنایی در شهرستان پیدا کرده بود که مخفیانه به سیما پول بدهد تا هر چه دلش می‌خواهد بخرد. حاجی در همه موارد سختگیر بود. دو سال بعد حاج آقا هم فوت کرد و این بچه‌ها با مادر بزرگشان زندگی به مراتب سخت تری را تجربه کردند چون حالا خرج زندگی دست عموها بود و انتظار داشتند همه حق و حقوق این بچه‌ها هم با آنها باشد. سیما هر چه بزرگتر می‌شد با این خانواده مشکلات بیشتری داشت. مادربزرگش اجازه نمی‌داد با دوستانش رفت و آمد کند. مدام کیف و وسایلش را می‌گشت تا ببینند چه چیزهایی را مخفی می‌کند.تا اینکه یک شب صدای تلفن بلند شد و وقتی پدر شروع به صحبت کرد فهمیدیم سیما از خانه فرار کرده. منتظر بودیم مستقیم بیاید خانه ما یا خانه دایی عباس. دل توی دلمان نبود ولی تا صبح روز بعد هیچ خبری از سیما نشد. در به در دنبالش می‌گشتیم تا این که بالاخره فهمیدیم به خانه یکی از دوستان قدیمی‌اش در تهران آمده.

مادر قسم خورد که دیگر او را به خانه برنمی‌گرداند و پیش خودش نگه می‌دارد. مادربزرگ و عموها سخت مخالف بودند و می‌گفتند چون من در آن خانه هستم و نامحرم حساب می‌شوم نباید در یک خانه باشیم. همان موقع بود که گفتم من سیما را عقد می‌کنم.

اینجوری همه موافقت کردند. خودش هم راضی بود و قرار شد عروسی را بعد از گرفتن دیپلمش برگزار کنیم.

سیما سه ماه در خانه ما بود. همه به او محبت می‌کردند و مادر هر چه طلا داشت به او هدیه داد. می‌خواستیم روزهای سخت را جبران کنیم. تا اینکه یک روز وقتی از سرکار برگشتم دیدم سیما سر کوچه دارد با یک پسر غریبه صحبت می‌کند. وا رفتم.

همان جا دستش را گرفتم و به خانه آوردم. موضوع را به مادرم گفتم. سیما هم کاملاً وقیحانه گفت که اصلاً علاقه ای به من ندارد و فقط برای اینکه از دست مادربزرگ و عموها نجات پیدا کند به عقد من در آمده!

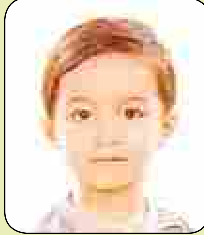
مادر داشت دیوانه می‌شد. زنگ زدم به یکی از عموها و ماجرا را به او گفتم و او شرمسار و خجالت زده گفت که سیما بارها و بارها این کار را کرده و ما در همه این سالها برای حفظ آبروی خودش دم نزدیم. به چشم همه خانواده‌ای سخت گیر و بی‌رحم آمدیم اما سیما دختر سر به راهی نبود و نیست...

دنیای آرزوهایم فرو ریخته بود. مادر منگ تر از من بود، پدر خشمگین و چاره‌ای جز طلاق نبود. نمی دانم سرنوشت این دختر چه خواهد شد ولی او همه این سالها با عواطف و احساسات ما بازی کرده بود. هنرپیشه بی‌نظیری بود و نمی‌دانم این بازیگری او را به کجا می‌کشاند. ■

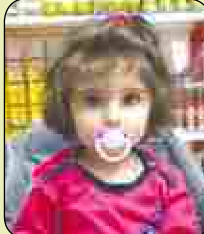
شکوفه های زندگی


مجتبی سمیعی راد


هانا قرخانی


ایمان محمدبیگی نیه


پریسا قاسمی


ترنم فرامرزی

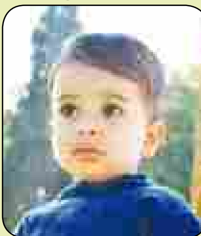


رهام کاظمی


سوگندسادات حسینی


مهسا شیخیان


محمدسینا حاتمی


مهرداد رحمانیان


معین نقش‌واریان جهرمی


امیرعباس رضازاده


آرین کریمی


آدنینا بهادر

تنها کسانی تحقیر می شوند که بگذارند تحقیرشان کنند

• هیل

از: ا.ح.درّی

پند و اندرزهایی از حضرت عیسی مسیح(ع)

حضرت عیسی (ع) از پیامبران اولوالعزم و بزرگواری است که نامش در قرآن کریم در ۲۵ نقطه با نام عیسی (ع) و در یازده نقطه با لقب مسیح(ع) گنجانده شده و در مجموع در سیزده سوره داستان آن بزرگوار آمده است. در بیشتر آیاتی که ذکری از آن حضرت به میان آمده نامش با فضیلت و عظمت توام است. از این رو به مناسبت تولد با برکت آن حضرت و آغاز سال نو میلادی به برخی از پندها و اندرزهایی که از آن حضرت نقل شده است اشاره‌ای گذرا می‌کنیم:

شش خواسته مهم

مردی به خدمت حضرت عیسی (ع) رسید و عرض کرد: ای پیامبر خدا! عملی را به من بیاموز که باعث شود خداوند مرا دوست بدارد و مردم نیز مرا دوست بدارند و همچنین خداوند بر دارایی‌های من بیفزاید و بدن مرا سالم و تندرست قرار دهد و عمر مرا طولانی گرداند و نیز مرا با شما محشور کند. آن حضرت در پاسخ فرمودند: خواسته تو شش چیز است که به شش ویژگی نیازمند است تا به خواسته خود برسی. ۱ ـ اگر می‌خواهی که خداوند تو را دوست بدارد، از خدا بترس و تقوای الهی را رعایت کن. ۲ـ اگر می‌خواهی که مردم تو را دوست بدارند به آنها نیکی کن و از دارایی‌های آنان چشم بربند ۳ـ اگر می‌خواهی که خداوند بر مال و مکنت تو بیفزاید، از مال خود برای فقرا سهمی در نظر دار ۴ـ اگر می‌خواهی خداوند بدنت را سالم بدارد، از خوردن مال حرام دوری کن ۵ـ اگر می‌خواهی که خداوند عمرت را طولانی کند به عیادت بیمار و صله رحم بپرداز ۶ـ و اگر می‌خواهی که خداوند تو را با من محشور کند، عبادت خداوند را بسیار انجام ده.

امید و ناامیدی

نقل است: روزی حضرت عیسی (ع) پیرمردی را دید که با بیل مشغول شخم زدن خاک بود. آن حضرت از خدا خواست بذر امید را از دل او بیرون ببرد. در این لحظه پیرمرد برای مدتی دست از کار کشید. سپس حضرت عیسی به خداوند عرضه داشت: پروردگارا او را با امیدواری دلگرم فرما! در این لحظه کشاورز دوباره مشغول به کار شد. وقتی آن حضرت علت این کار وی را پرسید: پیرمرد پاسخ داد: مشغول کار بودم که نفسم مرا خواند و گفت: تو به سن پیری پا نهاده‌ای و دیگر نباید تن به کار دهی و من بیل خود را در گوشه‌ای نهادم و به استراحت پرداختم. اما لحظه‌ای بعد مجدداً نفسم مرا مورد خطاب قرار داد و گفت: برای ادامه بقا ناچار خواهی بود تا از دسترنج خودت استفاده کنی، پس امیدت را از دست نده و به فعالیت ادامه ده.

اثر فرزند صالح

امام صادق (ع) در حدیثی از رسول اکرم (ص) می‌فرمایند، حضرت عیسی (ع) از کنار قبری که صاحبش را عذاب می‌کردند عبور کرد. مدتی گذشت تا آن که حضرت نوبتی دیگر از کنار همان قبر عبور کردند، اما دیگر از عذاب خبری نبود. عیسی (ع) از خداوند خواست تا علت را برایش معین نماید. پروردگار به او وحی فرستاد: ای روح الله! خداوند به او فرزندی بخشید که از نیکان زمان و پناه یتیمان گردید به همین خاطر او را عذاب قبر نجات بخشیدیم.

تواضع و فروتنی

شیخ کلینی در اصول کافی در حدیثی نقل می‌کند که: حضرت عیسی (ع) به حواریون فرمود: مرا با شما حاجتی است که می‌خواهم آن را برایم برآورده سازید. گفتند: حاجتت برآورده است که روح خدا! عیسی (ع) برخاست و پاهای حواریون را شست. آنها گفتند: ما به این کار سزاوارتر بودیم ای پیامبر خدا! عیسی (ع) فرمود: سزاوارترین مردم به خدمتگزاری، عالم و دانشمند است و من فروتنی و تواضع کردم تا شما نیز پس از من در میان مردم تواضع و فروتنی کنید. در ادامه آن حضرت فرمودند: حکمت با تواضع و فروتنی آباد می‌گردد تا با تکبّر. چنان که زراعت در زمین هموار و حاصلخیز می‌روید نه در میان شنزار!

توجه به خوبی‌ها

روایت شده است عیسی(ع) با جمعی از حواریون از کنار مردار سگی عبور می‌کردند. همراهان او با گرفتن بینی خود از بوی نامطبوع آن حیوان اظهار نفرت کردند. اما عیسی (ع) خطاب به آنها گفت: با این وجود دندانهای بسیار مرتب و سفیدی دارد و با این سخن به حواریّون آموخت که در کنار بدی، باید به خوبی‌ها و زیبایی‌ها هم توجه کرد و فقط به زشتی‌های ظاهری افراد بسنده نکرد.

بشارت عیسی (ع) به آمدن پیامبر اسلام (ص)

حضرت عیسی (ع) به همراه یاران خود از کنار قریه‌ای عبور می‌کردند و مردم آن روستا در حال دفن یکی از بزرگان روستا بودند. یکی از یاران آن حضرت خطاب به عیسی (ع) گفت: ای پیامبر خدا به ما خبر ده که پایان و عاقبت کار دنیا چگونه است و کی خواهد بود؟ آن حضرت فرمودند: به شما خبر می‌دهم که بعد از من پیامبری خواهد آمد که نام او احمد (ص) است. در مهربانی و عطوفت مانندی ندارد. یکی از فرزندان او حجت خدا بر انسانها خواهد بود. او پس از آنکه زمین پر از ظلم و جور شد قیام می‌کند و جهان را پر از عدل و داد می‌کند. من در آن زمان به زمین فرود می‌آیم و ظهور من نشانه ظهور قیامت است.



پرسمان زندگی

احکام قبله

سؤال: در نماز، انحراف از قبله تا چه حد مجاز است و آیا به نماز لطمه‌ای وارد نمی‌سازد؟

پاسخ: عالماً و عامداً نباید منحرف شود ولی اگر قبله را نداند و یا فراموش کند و از قبله منحرف شود و نماز بخواند و بعد متوجه شود، اگر به حد دست راست و یا دست چپ قبله نرسیده باشد (یعنی کمتر از ۹۰ درجه باشد) نمازش صحیح است.

سؤال: اگر انسان در وضعیتی باشد که اصلاً جهت قبله را نداند و گمانش نیز به هیچ طرف نرود، وظیفه‌اش نسبت به نماز چیست؟

پاسخ: بنابر احتیاط باید به چهار طرف نماز بخواند و اگر برای چهار نماز وقت ندارد به هر اندازه که وقت دارد، نماز بخواند.

سؤال: آیا اعتماد بر قبله نما صحیح است؟

پاسخ: اعتماد به قبله نما در صورتی که موجب اطمینان برای مکلّف شود صحیح است و در غیر این صورت باید از طرق دیگری قبله را تشخیص داد.

سوژه

روح عجیب خانه ما

کیانا نصرت زاده



شب عجیبی بود. مراسم چهلم مادربزرگ را در مسجد آن طرف شهر گرفته بودند. می گفتند خانم جان آنجا کلاس قرآن داشته و به احترام هیأت و محله آنجا، مراسم را در همان مسجد گرفتند. به در و دیوار اطراف خانه‌مان هم اطلاعیه چسبانده بودیم که مبادا کسی غفلت کند و به مراسم نرود. خلاصه همه می‌دانستند در خانه ما بسته می‌شود و از کوچک تا بزرگ می‌روند مجلس ختم... اما این پازل یک تکه گم شده داشت که من درست دو ساعت قبل از رفتن دچار گلو درد شدید شدم و از رفتن عذر خواستم و در خانه ماندم...

مادر مثل همیشه سفارشها را کرد:

در را به روی کسی باز نکنم. حواسم به سماور باشد که آبش تمام نشود و اینکه کلید برق آشپزخانه هنوز اتصالی دارد و اگر خواستم بروم آشپزخانه فقط کلید راهرو را روشن کنم...

فکر نکنید یک بچه ده دوازده ساله بودم که این سفارشها به من می‌شد. دختر ۲۳ ساله‌ای بودم و درسم را هم تمام کرده بودم و برای خودم عقل و شعوری داشتم! ولی برای مادر، ما همیشه همان بچه‌های سر به هوا بودیم که همه اتفاقهای بد دنیا در کمین ما هستند!...مادر که رفت سرم را فرو کردم زیر پتو و با درد گلوی خودم ساختم. چشمهایم داشت گرم می‌شد که صدای در آمد... تعجب کردم. شاید سینی حلوا را جا گذاشته بودند و یا کتابچه‌های دعا را... گوش دادم دیدم صدای دیگری نمی آید. باز سرم را فرو کردم زیر پتو... این بار صدا نزدیکتر شد ومهمتر از همه این که صدای دو مرد غریبه بود. فهمیدم دزد آمده. بیست سال بود که مادر همیشه نگران بود که این خانه در و پیکر درستی ندارد و دزد راحت می‌تواند بیاید تو...و بالاخره آمده بود. از ترس داشتم قبض روح می‌شدم. داشتم فکر می کردم چه چیزهایی برای دزدیدن داریم. مادر که همان دو تکه طلایی که داشت به خودش آویزان کرده بود و رفته بود ختم. پدرم هم که کلی کتاب و قلم خوشنویسی داشت که به درد دزد نمی‌خورد. فرشها را هم در این وقت روز نمی‌توانستا از خانه بیرون ببرد. داشت خیالم راحت می‌شد که یک دفعه یادم به خودم افتاد. اگر بلایی سر خودم می‌آورد؟!...سراسیمه از جا پریدم و رفتم توی صندوقخانه ته اتاقم. رختخوابهای مهمانها را مادر تا سقف چیده بود. رفتم تو و در را بستم. حتماً صدایی شنیدند که یکی به آن یکی گفت:یک نفر توی این اتاق است.

آمدند تو. نمی‌دانم در حالی که قلبم داشت از جا کنده می‌شد چرا آن ملحفه سفید را روی خودم انداختم و لای رختخوابها مچاله شدم..

وارد اتاق که شدند آمدند به طرف صندوقخانه. اشهدم را خواندم و تا در صندوق خانه را باز کردند با همان ملحفه‌ای که رویم بود خودم را پرت کردم بیرون و با صدای کلفت و نامفهومی داد کشیدم. صدای فریاد آن یکی که از قضا دستش به کلید آشپزخانه خورده بود و برق گرفته بودش در هم آمیخت. آنها جیغ می کشیدند و من جیغ می کشیدم. درست در لحظه فرار پرده آویزان شده در راهرو هم خورد توی سر یکی از آنها. پرده را همین چند روز پیش نصب کرده بودیم. کارهای پدرم همیشه ناتمام می‌ماند و این بار شل بودن میل پرده دزدها را حسابی وحشت زده کرد و فرار کردند. با آن وضعیت سراسیمه‌ای که از خانه زده بودند بیرون توجه همسایه‌ها را جلب کرده بودند و انتهای خیابان دستگیرشان کردند و....

خانواده‌ام که از مراسم ختم برگشتند دیدند دم در شلوغ است. از مادرم خواستند برود و ببیند چیزی دزدیده شده یا نه...

مادر سراسیمه آمد سراغ من.... ماجرا را برایش تعریف کردم. او هم که نمی‌خواست در محل بپیچد که دختر این خانواده دو دزد را فراری داده، از من خواست صدایش را در نیاورم و چیزی نگویم.

مادر همیشه محافظه کار و دلواپس بود. می‌ترسید دزدها روزی روزگاری برگردند و بخواهند از من انتقام بگیرند! برای همین به هیچ کس نگفت که من آن لحظه توی خانه بودم و داستان به همان شکل عجیب و غریبش و روحی که دزدها را ترسانده و برق گرفته بود و میله پرده را روی سرشان انداخته بود زبان به زبان گشت و ما هرگز واقعیت را به کسی نگفتیم....

این داستان هنوز یکی از خاطرات جالب زندگی‌ام است و جالب اینکه بعد از بیست سال گاهی می‌شنوم که جوانترهای محله از ما راجع به آن روز و آن روح و آن همه اتفاقات عجیب و غریب می‌پرسند و ما سر تکان می‌دهیم و به حرمت مادرم لب باز نمی کنیم.

کسی که به پشتکار اعتماد دارد، ارزشی برای شانس قائل نیست

●مثل ژاپنی

شکوفه های زندگی



بهاره اسدی



سامان اسدی



رادمان برمکی



ترنم اعتباری



کورش اعتباری

دوره دوازدهم

مسابقه بزرگ داستان نویسی

زیر نظر: علی اصغر شیرزادی

خورجین تنهایی

فهیمه صفری ـ تهران

"فهیمه صفری" با نوشتن "خورجین تنهایی" در حیطه توانایی‌های یک نویسنده نوقلم و بااستعداد، تلاش دلپذیر و تامل برانگیزی داشته است برای بیان گوشه‌ای از درد دیرین بشری در قالب یک داستان کوتاه و تمثیلی. دیدگاه شاعرانه و فلسفی "فهیمه صفری" به این داستان عمق و مفهومی چند سویه بخشیده است.

مدتهاست که مدارِ تنهایی‌ام روی صفر درجه مانده و تکان نمی‌خورد! و من به این می‌اندیشم که شاید دستگاه مرورگرِ ذهنم معیوب شده و درست کار نمی‌کند؟! وگرنه مرا چه به این همه تنهایی بی‌انتهای بی‌حوصله؟! خورجینِ تنهایی‌ام را با درماندگی روی دوش می‌اندازم و از خانه بیرون می‌زنم و هوار می‌کشم: آهای اهالی! کَمَرَم دیگر تحملِ وزن این تنهایی را ندارد. لطفا برای رضای خدا هم که شده گوشه وصله خورده خورجینم را بگیرید تا پارچه پوسیده‌اش پاره نشده و ریز و درشتِ خاطراتِ تلخ و شیرینم روی زمین نریخته و زیر دست و پای عبور بی‌اعتنایتان لِه نشده!... برای لحظه‌هایی بعضی‌ها می‌ایستند و با حیرتی آشکار سر تا پایِ عقل و درایتِ نداشته‌ام را وجب می‌زنند و در ابهام سری تکان می‌دهند و می‌روند! من می‌مانم که این سر تکان دادنهای مبهم و عبور شتابزده‌شان را چگونه تلقی کنم؟!

به حال تنهایی‌ام دل می‌سوزانند؟ برای سنگینی خورجینم کاری از دستشان بر نمی‌آید؟ یا به سلامت عقلم مشکوک مانده اند؟! نمی‌دانم و هیچ وقت هم نخواهم فهمید که در آن لحظه در ذهنشان چه می‌گذرد، چرا که جوابِ این فریاد لبریز شده تنها سکوت است و سکوت و باز من می‌مانم با من... و یک بغل تنهاییِ کهنه درون این خورجینِ تار و پود از هم گسیخته! پیرمردی سالخورده لَنگ لنگان نزدیک می‌شود و زیر لب غرولند می‌کند: برو خدا روزیت را جای دیگر دَهد..اشک به چشمانم می‌دود و زیر لب می‌نالم: روزی‌ام از حجم مچاله تنهایی انباشته شده! کاش همراهی از دور و نزدیک برسد و ماندگار شود و گه گاه دستی به بار این خورجین بکشد. اما پیرمرد نیز همچو دیگران نمی‌ماند، به شانه‌ی فرو افتاده‌ام طعنه‌ای می‌زند و پر شتاب می‌گذرد و می‌رود.

گره خورجینم را تنگتر می‌کنم و راه می‌اُفتم به دنبال یک شریک قابل، برای حجم تنهایی‌های بی‌انتهایم. دستهایم بی‌حس شده و شانه‌ام زُق زُق می‌کند اما فرصت زیادی نمانده...می روم و می‌روم..دختر کی را می‌بینم که گوشه خیابانِ پر ازدحام جعبه‌ای گل گذاشته و خسته و تحلیل رفته التماس می‌کند: گل بخرید. لطفا گل بخرید.

هیچ کَس که صدایش را نمی‌شنود کنار جعبه‌اش کِز می‌کند و زانوانش را در آغوش می‌گیرد. کنارش می‌نشینم و بی‌حرف سرش را به آغوش می‌کشم. مردمکهای تیره‌اش می‌لرزند و خیره به خورجینم، می‌پرسد: درونش چه داری؟

تلخ لبخندی به رویش می‌پاشم:

حجم سنگینی از تنهایی و خاطرات باهم بودنهای از دست رفته!

متعجَب می‌پرسد: می‌خواهی بفروشیشان؟

خیره به چهره گل انداخته از سرمایش می‌شوم: نمی‌خرند و من هم نمی‌خواهم بفروشم اما دیگر طاقت تحمل سنگینی‌اش را ندارم، کم آورده‌ام! نگاهش رنگ غمگینتری به خود می‌گیرد: در دنیایی به این



بزرگی هیچکَس برایت نمانده؟! ابهایم طرح زهرخند می‌گیرد: چرا هستند...دوستانی دارم، آشنایانی هم دارم اما مَیان این همه داشتن، هیچ ندارم... تنهایم!

نگاهش که بیشتر رنگِ گُنگی می‌گیرد ادامه می‌دهم:

حجم تهی مانده‌ی تنهایی‌های بی‌انتهایم را این داشته‌ها پُر نمی کند! داشتنِ اینَ نسبتها هم پر نمی‌کند! همه هستند و در واقع هیچکَس نیست تا آن زمَان که خورجینت اینگونه لبریز شد گوشه‌اش را بگیرند تا دَمی نفسی تازه کنی، تا کم نیاوری تا کمرت این گونه خم نماند، تا زیر حجمش نمانی و نپوسی و نمیری!... قطره اشکی را که از چشمش راه گرفته با سرانگشت می‌گیرَم: گلهایت شاخه‌ای چند؟!یک شاخه از آن تازه‌ترها را با وسواس جدا می‌کنه و به سمتم می‌گیرد: مال شماست!

دستم که برای درآوردنِ اسکناسی سمتِ جیبم می‌رود دستِ کوچکش مانع می‌شود:

ـ گفتم که مال شماست!

نگاهمان در هم گره می‌خورد و چیزی در دلم فرو می‌ریزد. به خود که می‌آیم می‌بینم که نیست! رفته! و من دقایقی به جای خالی‌اش خیره مانده‌ام. این بار که خورجین تنهایی‌ام را به دوش می‌گیرم اَز سبک شدن یکباره‌اش مبهوت می‌شوم... چشمهای غمگین دخترکِ گل فروش در ذهنم درشت و درخشان می‌شود. شاخه گل را با ولَع بو می‌کَشم و خورجین را با آسودگی رویِ دوش جابجا می‌کنم و راهِ خانه را در پیش می‌گیرم...

جای خالی مادرجون...

مریم ابوالی ـ تهران

داستانک "جای خالی مادر جون..." از نخستین نوشته‌های نویسنده جوان و تازه کار "مریم ابوالی" است. روایت فشرده و موجز و در عین حال گویا و رسای این داستانک که در ذهن خواننده باز و گسترده می‌شود، شخصیت نوعی یک مادربزرگ سنتی از نسلی منقرض شده را حول یک اتفاق غمناک، بازمی گوید.
"مریم ابوالی" با نوشتن "جای خالی مادر جون..." قدرت هوش عاطفی و خلاقیّت خود را در عرصه داستان نویسی نشان داده است و برای یافتن توفیق در این مسیر، قطعاً باید بسیار بخواند و بنویسد بدون اینکه دیکته کلمه‌ها را بشکند.

مادر جون حسابی پر حرف شده بود و بی‌قرار. مدام فکر می کرد چیزی سر اجاق گازه که داره می‌سوزه و یا پسراش که الان هر کدوم صاحب نوه هستن، در حال رفتن به سربازی‌اند و باید آش پشت پا براشون درست کنه. دلم براش می‌سوخت. از اون زن ساکت و متین و کم حرف چیزی جز یه پاره استخوان باقی نمونده بود. دلم می‌خواست کنارش بشینم و براش از گذشته‌ها بگم و بازگو کنم قصه‌هایی رو که خودش برام تعریف کرده بود، تا شاید یه چیزایی یادش بیاد. اما امان از دست این آلزایمر لعنتی! چند ساعتی می‌شد که تو زیر زمین رفته بود و مدام دنبال دیگ و دیگچه می گشت. می گفت می‌خواد برای عمو رضا آش پشت پا بپزه. مادرم حسابی کلافه شده بود و مدام همراه مادر جون بود. از تو زیر زمین که بیرون اومدن اصرار می کرد که بریم بازار تا برای عمه بنفشه کاسه بشقاب بخره. می گفت چینی گل قرمز از همه قشنگتره. راست می گفت. هر وقت خونه عمه می‌رفتیم کاسه‌های گل قرمز رو روی سفره می‌چید و می گفت که مادر جون با چه ذوقی اونارو واسه جهیزش از تو بازار خریده بود. نگاهم به چشمای مادرم گره خورد. گوشه چشم مادرم قطره اشکی گلوله شده بود. مادر با محبت مادر جون رو کنار حوض حیاط برد. شمعدانی‌ها قد کشیده بودن و بوی عطر گل محمدی هم فضای حیاط رو پر کرده بود. گویی تو ذهن مادر جون جرقه دیگه‌ای روشن شده بود. با صدای بلند گفت عصمت خانم و رحیمه خانم رو صدا کنید بیان چایی‌ای که دم کردم بخوریم... مادر با بغض، زیر لبی گفت: اونها که سالهاست فوت کردن!...

راست می‌گفت. سالها پیش همسایه‌های قدیمی مادر جون فوت کرده بودن و بچه هاشون جای اون خونه‌های با صفا ساختمانهای بلند قفسی ساخته بودن و تنها خونه مادرجون بود که با همون آجرای قدیمی قهوه‌ای و در شیشه‌ای مشبّک پا بر جا مونده بود.

***

ساعت از دو نیمه شب گذشته بود که زنگ تلفن به صدا در اومد. صدای گرفته و بی‌روح عمه بنفشه از پای تلفن نفسم رو گرفت. گفت که مادر جون برای همیشه از پیش ما رفته و مثل پرنده‌ای سبکبال از قفس آزاد شده. خودمون رو به خونه مادر جون رسوندیم. نفسم بالا نمی‌اومد بدن بی‌جونش رو روی تختخواب فلزی قدیمی با ملحفه‌ای سفید پوشانده بودن و قرآنی گذاشته بودن بالای سرش. بغض راه گلوم رو بسته بود. نگاهم به حیاط افتاد. انگار کنار حوض می‌دیدمش، با همون روسری سفید و سنجاق زیر گلوش و موهای حناییش. انگار به من لبخند می‌زنه انگار همسایه‌های قدیمیش کنارش بودن و می‌خواستن چایی قند پهلو بخورن.
آرام آرام اشک می‌ریختم. می‌دونستم با مرگ مادر جون اینجا هم از همون خونه‌های قفسی درست می کنن، از همون خونه‌هایی که آدم توش نفسش بند میاد و دیگه چیزی از صفای این خونه باقی نمی‌مونه...

مترسک و کلاغها

عباس عابد ساوجی ـ "اندیشه" کرج

"مترسک و کلاغها" نوشته "عباس عابد ساوجی" نویسنده پرکار و پرتجربه یکی از زیباترین داستانکهایی است که در این مسابقه به چاپ رسیده است. ساختار و شکل و روایت فشرده این داستان در تناسب با درونمایه به ظاهر تمثیلی و ابهام آمیز "مترسک و کلاغها" تاویل پذیر است و اندیشه و تخیّل خواننده را برمی‌انگیزد.



می گویم "باید به پایت گل می‌ریختم، ولی باغچه‌ام را خزان زده بود..."
می گوید: "باز چی شده که زبون می‌ریزی؟" می گویم: "چیزی نشده. نمی‌دونم چرا نگاهت که می کنم دلم می‌سوزه، هم خجالت می کشم... تو هم که ساکت نشستی، نه حرف می‌زنی و نه سرو صدایی راه می‌اندازی، نه چهار تا بد و بیراه میگی که دلم را خوش کنم که توی این خونه منو می‌بینی." آه می کشد و می‌گوید: "من شبیه مترسکی شده‌ام که، کلاغها را دوست داشت...!" حرفش را قطع می کنم و می‌گویم: "مترسکی که کلاغها را دوست داشت! مگرچنین چیزی ممکنه؟" می گوید: "بله، اینکه تعجب نداره؟ نشنیدی که دختری عاشق قاتل پدرش شده باشه؟ وقتی کسی از قصاص و دیه می‌گذره و با قاتل عزیزترین عضو خانواده‌ش ازدواج می کنه، اگر مترسک کلاغها را دوست داشته باشه تعجب داره؟ مترسک برای حفظ منافع دیگرون، کهنه پاره‌های این و آن را به تن می کنه و تا آخر عمر روی یک پا می‌ایسته و میشه لولوی پرنده ها، چرا به خاطر دل خودش عاشق پرنده‌ای نشه...؟" نمی‌دانم این عادت بد را که حرف دیگران را قطع می کنم از کجا یاد گرفته‌ام؟ در هیچ مکتب و مدرسه‌ای این را تعلیم نداده اند، اما شده‌ام متخصص این کار، حرف زرین تاج را قطع می کنم می گویم: "حالا نمی‌خواد فلسفه ببافی، اصل ماجرا را تعریف کن... " می گوید: "کلاغها سر به سر مترسک گذاشته بودند. یکی روی شانه‌اش نشسته بود و آن را نوُک می‌زد. دیگری پوشال داخل لباسهای او را بیرون می آورد و با آنها برای خودش آشیانه می‌ساخت. کلاغی دور سر مترسک می‌چرخید، رو به رویش می‌ایستاد و دماغ او را می کشید و با خنده می گفت: "مترسک! خجالت نمی کشی! می‌خوام ببینم مترسک چی هستی؟ مزرعه‌ای که سنبل هاش از تشنگی نازا شده‌اند. مقداری کاه خشک که خوراک گاو و گوسفنده، مترسک را می‌خواد چیکار؟" اوایل، مترسک فقط خون دل می‌خورد و خود را به نشنیدن می‌زد. بالاخره طاقت نیاورد، رو به آسمان فریاد زد: "خدا حال و روز من و گندمزار را نمی‌بینی؟ متلکهای کلاغها را نمی‌شنوی؟ چت شده ؟!..." هنوز حرفهاش تمام نشده بود که رعد و برقی زد و هوا طوفانی شد و سیل آمد و مترسک را با خودش برد! دیگر مترسکی نبود تا کلاغها روی شانه‌اش بنشینند و سر به سرش بگذارند! کلاغها، پرهای خودشون را می کنند و بالای سر مترسکی که سیل آن را می‌برد، شیون می کردند...!" می گویم: "ماجرای مترسک و کلاغها چه ربطی به من و تو داره؟!" سرش را تکان می‌دهد و می گوید:
"تو و پدرم، همان رفتاری را با من کردید که کلاغها با مترسک کردند..."



ایراندخت صادقیوند
خبرنگار مجله اطلاعات هفتگی ـ اروپا:

طرحی که جهانی شد؛

من عاشق ایرانم

هزاران نفر در جهان از طرح میلتون گلیزر بر روی تی شرتهای خود استفاده می کنند، اما بسیاری از آنها نمی دانند که اصل این طرح در محله‌ای در منهتن نیویورک توسط هنرمندی نامدار کشیده شده! سه کلمه، بله سه کلمه عشق به شهرها و کشورها خیلی‌ها را نه فقط در آمریکا، بلکه از آفریقا گرفته تا اروپا و ایران به یاد وطن و عشق شهر و دیارشان می‌اندازد...

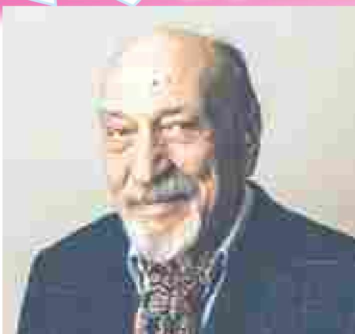
در شهر نیویورک در پایین محله معروف منهتن خیابانی است که اغلب ساکنانش اهل کار و هنر هستند.

اما در یک ساختمان چهار طبقه این محله هنرمندی ۸۷ ساله زندگی می کند که کارها و طرحهایش در موزه‌های مهم فرانسه، نیویورک و دیگر موزه‌های معروف شهر به نمایش درمی آید.

اما شهرت این هنرمند تحصیلکرده ایتالیا فقط با سه کلمه عجیب و بسیار ساده و شگفت انگیز عشقی، آن هم به وطن جهانی شد.

باور نمی کنید، اما وقتی در عراق، عربستان، اروپا و آمریکا هستید در جایی، روی تی شرت می خوانید ILoveIran (من عاشق ایرانم) و آنجا باید پرسید چه حالی دارید؟! و شاید پاسخ بدهید، حسی که سراسر از دنیای زندگی، شور وطن و پدر و مادر حرف می‌زند.

میلتون گلیزر هنرمند آمریکایی می گوید: یک هنرمند مانند دیگر انسانهاست، ولی کارش تجلّی دنیایی متفاوت و سازنده و گاهی منفجر کننده است و البته انفجار در عشق، وطن پرستی، انسان دوستی و حتی هیجان و تفکر.



او ادامه می دهد: یک هنرمند واقعی در مرحله اول باید یک انسان متفکّر باشد!

البته حتماً برای شما خوانندگان گرامی عجیب است که بدانید این پیام جهانی یعنی آی لاو... به طور رایگان توسط میلتون طراحی شده و همین طرح برای شهر نیویورک میلیونها ارزش معنوی به بار آورده است که در سراسر جهان و حتی آفریقا گاهی روی تی شرتهای جوانان نقش می‌بندد.

راستی چه زیباست جمله من عاشق ایرانم!

هنر جهانی است و این پیام هنرمند شهر نیویورک، مرزی پیدا نکرده و در همه جای دنیا نشانگر عشق و ایمان به شهر و دیار انسانها است.



اگر راجع به زندگی شخصی این هنرمند بپرسید، باید بگویم همسر این هنرمند **شرلی جیر تون** بیش از نیم قرن است که با وی زندگی می کند و در کارهای هنری مشاور اوست و در طول این مدت در سفر و تحصیل همیشه با او بوده است و هر دو هر روز طعم زندگی مشترک هنری را بیشتر می چشند و به قول خودشان جدایی ناپذیر شده‌اند.

حالا هم که قرار است خانه شان را در منتهن نیویورک فروخته و به خانه‌ای راحت تر و بدون پله و آسانسور نقل مکان کنند و با وجود اینکه مثل دیگر هنرمندان وضع مالی شان بد نیست، بزرگترین نگرانی شان حرکت دادن انبوه کتابهایی است که در ۵۵ سال زندگی مشترک جمع کرده‌اند و آنها را مکمل کننده زندگی مشترکشان می‌دانند.

پیام هنرمند شهر نیویورک، مرزی پیدا نکرده و در همه جای دنیا نشانگر عشق و ایمان به شهر و دیار انسانها است.

مایکل مور همه حرفهایش را زد؛

ترامپ احمق است!



مایکل مور برنده جایزه اسکار سینمای هالیوود در جشنواره تئاتر برادوی، نمایشنامه‌ای ضد ترامپ اجرا کرد که بسیاری از هنرمندان سرشناس سینمای آمریکا آن را ستودند.

مایکل مور خطاب به تماشاگران در تئاتر برادوی گفت: دونالد ترامپ احمق است و بیماری روانی دارد و تنها تا سال ۲۰۲۰ سر کار است... البته اصل برنامه تئاتر طولانی بود، ولی صحبتهای نمایش گونه مایکل مور حدود ۲۵ دقیقه طول کشید و بزرگان سینما، تئاتر، رادیو و هنرمندان مشهور هالیوود در سالن تئاتر حضور داشتند و روزنامه‌های آمریکا و اروپا ضمن انعکاس این برنامه، هر کدام بنا به گروه سیاسی که به آن پایبند بودند، درباره آن مطلب نوشتند.

اما هر طور که بود گفته‌های مایکل مور تهیه کننده صاحب نام آمریکایی با آن قد بلندش و اینکه ترامپ را احمق خطاب کرد، خیلی برای رسانه‌ها جنجال برانگیز بود. به طور مثال روزنامه بسیار پرتیراژ آلمانی **دی ولت** نوشت، البته در سالن تئاتر برادوی افرادی از طرفداران رئیس جمهور آمریکا هم حضور داشتند و وقتی که مور گفت: ترامپ به خاطر مشکل روانی تا سال ۲۰۲۰ بیشتر نمی‌تواند حکومت کند، چند جوان از ته سالن فریاد زدند؛ نه او تا سال ۲۰۲۵ هست و دوباره مایکل مور پشت میکروفن گفت: با این افکار و برنامه‌هایی که ترامپ نشان می‌دهد و قرار است اجرا شود، بیش از سال ۲۰۲۰ نمی‌تواند دورانش دوام یابد، زیرا ما یک ملت دموکرات هستیم و افکار هیتلر مآبانه را برنمی‌تابیم. مثلاً نگاه کنید به مشکلات رابطه او با روسیه، برکناری همکارانش و... در واقع او آمریکا را با یک جنگ جدید اجتماعی روبرو می‌سازد و این خطرناک است... و آنگاه بود که سالن در سکوت فرو رفت و مور به راحتی تمام حرفهایش را زد!

با این افکار و برنامه‌هایی که ترامپ نشان می‌دهد و قرار است اجرا شود، بیش از سال ۲۰۲۰ نمی‌تواند دورانش دوام یابد، زیرا ما یک ملت دموکرات هستیم و افکار هیتلر مآبانه را برنمی‌تابیم.

گفت‌وگو با دختر پرسپولیسی که به استادیوم الغدیر اهواز رفت

تا دو روز رنگ ریشم پاک نشد



چند وقت پیش بسیاری از ورزش دوستان با خبری جالب و متفاوت از لایه‌های زیرین پوست فوتبال روبرو شدند و آن اینکه دختری با چهره‌ای مردانه وارد استادیوم الغدیر اهواز شد و این بازی را از نزدیک مشاهده کرد! خبری که در رسانه‌های مکتوب و مجازی واکنش بسیاری از مخاطبان را به همراه داشت و از آنجا که خیلی‌ها دوست داشتند بدانند این دختر کیست و چطور این کار را انجام داده، ما هم بر آن شدیم تا بخشی از گفت و گویی آی اسپورت با او را برای شما بیاوریم تا پاسخی برای این سوالهای بی‌جواب داشته باشیم، بخوانید...

برای شروع، مشکلی ندارید که نام‌تان را بپرسیم.

شبنم، ۲۴ ساله. دانشجوی حسابداري، متولد اهواز. از بچگي هم عاشق پرسپولیس بودم.

چطور شد که به پرسپولیس علاقمند شدید؟

مادرم پرسپولیسي بود و من هم به خاطر علاقه به مامان، از بچگي او را همراهي مي کردم. همه لباس‌هایم را قرمز انتخاب می کردم و بعضي فوتبال‌ها را هم نگاه می کردم.

به واسطه این علاقه از جانب دیگران طعنه نشنیدید؟

خیلي موقع ها طعنه شنیدم و به شدت از این جمله بیزارم که "دخترو چه به فوتبال! پولش رو اونا می گیرن، حرصش رو شما می‌خورید و..." در جواب این حرف‌ها فقط تاسف می‌خوردم که کروموزوم‌ها و جنسیت چه ربطي به علاقه فرد می‌تواند داشته باشد؟ بهترین آشپزها و خیاط‌ها می‌توانند مرد باشند... درک فوتبالي یک دختر هم می‌تواند از خیلي آقایان بیشتر باشد...

آیا هرگز به تفاوتی میان خود و همجنسان‌تان پی بردید؟

از همان ابتدا تفاوت وجود داشت، دخترهاي فوتبالي تعدادشان زیاد نبود. ولي من افرادي که مثل خودم بودند را برای دوستي انتخاب می کردم. تفاوت هم طوری نیست که نیاز به مشاوره داشته باشد. یک نفر به فیلم و سریال علاقه دارد. یکي به موزیک. من هم ورزش. واقعا خیلي عجیب نیست!

موقع رد شدن از گیت و بازرسی به مشکل بر نخوردید؟

به خاطر تغییر زمان بازي، و اینکه روز وسط هفته بود در ساعتی که من می خواستم وارد بشوم ازدحام جمعیت به شدت زیاد بود. خیلي‌ها از سر کار آمده بودند... و افرادي که همراه من بودند، (اعضاي خانواده و فامیلم) شروع کردند به جو دادن که بازي شروع شد، هل بدید. گیت رو باز کنید و... درست همون لحظه کنترل گیت از دستشان خارج شد. و من عملا بدون بازرسي توانستم بروم داخل!

چند نفر به شما کمک کردند؟

هشت نفر دور من بودند و با من وارد شدند. سي تا چهل نفر از دوستان و آشنایان هم توي جایگاه بودن که به آنها ملحق شدیم. خیلی‌ها را به زحمت انداختم. ولي ارزشش را داشت.

چطور به این ترکیب رسیدید؟ منظورم ریش و مدل موهای‌تان است؟

خیلي اتفاقي. امتحان می کردیم من و زینب. فقط می‌خواستم پسر باشم! حتي به کوتاه کردن موهایم هم فکر کردم. شب قبل از بازي با بغض ناخن‌هایم را از ته کوتاه کردم. سخت بود واقعا.



قطعا موی خودتان نیست. درست می گویم؟

بله پوستیژ است. (موی مصنوعی) لطفا برای انتشار عکس‌ها هم روی این موضوع تاکید کنید.

دوستتان زینب چند ورود موفق داشته؟

زینب فیزیکش پسرانه است. هر بازي می تواند برود.

ریشتان با مداد و ماژیک است یا مو و گریم حرفه‌ای؟

ریشم را با قلم مو و رنگ موی تیره کشیدم... دو روز بعد از این ماجرا هنوز رنگش رو چهره من مانده.

اصولا یک دختر هوادار چه خصوصیاتی دارد؟ بازیکنان محبوبتان چه کسانی بودند؟

من از سیزده سالگي روزنامه می‌خواندم و مقاله می‌نوشتم. تحلیل می‌خواندم و حتي خیلي حرفه‌اي و علمي کتاب می‌خواندم و به ورزش فوتبال علاقه داشتم و شدیدا مخالف بازیکن پرستي هستم. بازیکن مورد علاقه‌م علي آقا کریمي هست. و رئالي سرسختم... راموس رو این زمین خداي بت است.

از چه زمانی رویای رفتن به استادیوم در شما شکل گرفت؟

از زماني که فوتبال را دنبال می کردم. همیشه پاي تلویزیون گوشم صداي سکوها را دنبال می کرد تا صداي گزارشگر رو همراه با مردم شعار می‌خواندم.

چه راهکاری پیشنهادی می‌دهید برای حل مسئله حضور خانواده‌ها در استادیوم؟

اول از استادیوم آزادي و بازی‌هاي ملي شروع کنند. گیت ورودي و خروجي جدا بگذارند. جایگاه اختصاصي تعیین کنند. ضمن اینکه همه خانوم‌ها را از درب خروجي با اتوبوس تا یک محل دور از استادیوم انتقال بدهند. اینطوری موضوع عدم امنیت هم حل می‌شود. راه حل بعدي این است بازی‌هایي که تماشاگران را محروم می کنند به جاي ورزشگاه خالي اجازه بدهند خانوم‌ها بیایند به طور امتحاني. اینطوری مردها یاد می گیرند که هر موقع فحش بدهند بازي بعدي ما خانوم‌ها روی صندلی‌ها می‌نشینیم. اما حالت بهترش این است که کل اعضاي یک خانواده بتوانند یک مسابقه را با هم تماشا کنند.

به نظر شما ورود خانم‌ها باعث بهبود وضع اسفبار ورزشگاه‌ها می‌شود یا بی تاثیر است؟

بله صد در صد، همین مورد در جایگاهي که من نشسته بودم، وقتي متوجه حضور یک خانم شدند از دادن شعارهاي منشوري خودداري کردند و همه رعایت حضور من را می کردند.

●سوزان کوپیلام



گوشه و کنار جهان

سهراب صفادار

زباله‌های تزیینی

ساکنان نیوزیلند راه متفاوتی برای خلاص شـدن از زباله هایشـان دارند. آنها زباله هایشـان را به حصار آویزان می کنند! لباس، کفش، مسواک، دوچرخه و هر چیز دیگری که عمرش را کرده و دیگر قابل استفاده نیست در تعداد زیاد روی حصارهای کنار جاده‌ها می توانید ببینید. شاید بتوان معروفتریـن این حصارها را حصار **کاردرونا** در مرکز **اوتاگو** نامید. اولین بار در سـال ۱۹۹۹ تعدادی لباس روی حصار کنار جاده دیده شـد که هیچکس آنها را از روی حصار برنمی داشت. کم کم تعدادشان زیاد شد و به نزدیک ۱۰۰ لباس رسید. وقتی عکسهایی از این حصار در نشریات و سایتها منتشر شد، باعث شـهرت آن شـد. کم کم رخدادی مشابه در نقاط دیگر شـهر دیده می‌شد. این حصارهای مملو از زباله کم کم به جاذبه‌های گردشگری محبوبی تبدیل شدند و حتی برنامه‌های مختلف به اهداف خیرخواهانه و جمع آوری کمکهای مالی برای خیریه در کنار آنها برگزار می‌شـد. البته بعضی‌ها هم ناراضی بودند و بخشی از آنها را از حصار برمی داشـتند. اما چند روزی بیشتر نمی گذشت که دوباره جای آنها توسط مردم پر می‌شد. از جمله حصارهای معروف، حصار مسواکهای کنار جاده **تی پاهو** اسـت که حدود نیم سـاعت از شـهر **هامیلتون** فاصله دارد. حتی خیلی‌ها از کشـورهای دیگر می آمدند تا مسواک خود را به حصار آویزان کنند. نمایی از منظره عجیب این زباله‌های تزیینی را مشاهده می کنید.



بزرگترین آتش



خیلی از کشـورها در حال برگزاری جشن در این روزها هستند، اما دو گروه مردمی در کشور هلند به نامهای **شـونینگن** و **دوندرپ** که از دو منطقه همجوار در هلند هسـتند، هر ساله برای روشن کردن بزرگترین آتش با هم رقابت دارند. حتی این رقابت نیز نام "**بزرگترین آتش هلند**" را به خود گرفته اسـت. این سـنت دیرینه بسـیار جدی دنبال می‌شـود و افراد هر گروه به قدری به آن پایبندند که می گویند می‌خواهند از شرفشـان دفاع کنند! در این مراسـم هر گروه سعی می کند تخته‌ها و پالتهای چوبـی متعـددی جمع آوری کرده و تا جایی که بتوانند آنها را روی هم بچینند تا بتوانند آتش بزرگی ایجاد کنند. این جشن تقریبا توسط تمام ساکنان این منطقه و همچنین بسیاری از شهرهای هلند دنبال می‌شـود و توریستهای بسیاری هم از سـایر مناطق جهان از جمله آلمان، آمریکا، فرانسه و انگلستان برای تماشـای آن به این مکان سـفر می کنند تا این رقابت آتشـین را ببینند. قبل از آتش زدن چوبها در نیمه شب آخرین روز سال، نمایشهای مختلفی توسط گورههای هنری و آتش بازی‌های زیبا اجرا می‌شود. قدمت این رسم جالب به چند قرن قبل برمی گردد. این سنت بعد از جنگ جهانی دوم خیلی پرشورتر از قبل انجام شد و البته در آن زمان با قطع درختان جنگل سعی می کردند بزرگترین آتش را بسازند که اکنون به خاطر حفاظت از جنگلها، دیگر از درخت استفاده نمی کنند. هیجان و رقابت به حدی جدی بود که غالباً درگیری‌های شدیدی هم بین اعضای گروهها اتفاق می‌افتاد و مراسم معمولاً با چند مجروح همراه بود. از آن به بعد نیروهای پلیس با کنترل مراسـم و مشـخص کردن ۶ محل که فقط در آنها اجازه روشن کردن آتش آن هم بدون تنه درختان وجود داشت، به درگیری‌های خشن خاتمـه داد. گروههای زیادی در این رسـم شـرکت می کردند اما اکثر آنهـا انصراف دادند و اکنون چندین سال است که تنها دو گروه از آنها باقی مانده و این سنت را زنده نگه داشته‌اند.

پروژه کادوی کریسمس



نزدیـک به ۷ دهه اسـت که گروهـی از نیروهای ارتـش در غرب نقش بابانوئـل را برای جمعیت ۲۰ هـزار نفری جزایر کوچک **میکرونزی** بازی می کنند. این جزایر در منطقه‌ای گسترده از غرب اقیانوس آرام قرار دارند و هر سـاله در اواخر ماه دسامبر چشمانشـان به آسمان است. هر ساله در ایام نزدیک به سـال نو، انواع و اقسـام کادوها و مواد مورد نیاز را که بسته شـده‌اند و در چترهای بزرگ به سمتشان پرواز می کنند دریافت می کنند. این عملیات که به کادوی کریسـمس معروف اسـت، تلاشی از نیروهای هوایی ارتش اسـت کـه عنوان طولانی‌ترین ماموریت انسـان دوسـتانه جهان هم لقب گرفته اسـت. آنها سعی می کنند این مردم را که در شرایط زندگی و اقتصادی عالی قرار ندارند با ارسـال هدایا و انواع وسـایل و لوازم خوشحال کنند. آنها این بسته بندی‌ها را در هواپیماهای بزرگ می گذارند و سپس هنگامی که از بالای این جزایر پرواز می کنند، با چترهایی برایشان می‌فرسـتند و بسـته‌ها در نقاط مختلف شـهر فرود می آیند. این عملیات پایه‌اش به سـال ۱۹۵۲ میلادی برمی گردد، زمانی که گروهی از نیروهای

دعا در آسمان

کشور اتیوپی تاریخچه بسیار کهنی دارد و مردم آن جزء اولین افرادی بودند که به ادیان آسمانی روی آوردند. اینطور که گفته می‌شود در قرن پنجم میلادی بود که افراد خاص و مورد اعتماد به نقاط مختلف کشور اعزام شدند تا دین را تبلیغ کنند. آنها بخصوص در گسترش مسیحیت در آن سالها نقش اساسی داشتند و کتاب آسمانی شان را از زبان یونانی به زبان اتیوپی ترجمه می کردند تا مردم بتوانند آن را بخوانند. اما در آن زمان ظاهراً دینداری چندان محبوب نبوده و خیلی از اماکن مذهبی مورد حمله قرار می گرفتند. بنابراین عده‌ای از مردم اتیوپی تصمیم به ساخت چندین کلیسا در ارتفاعات بلند و مکانهای صعب‌العبوری گرفتند که بعضی از آنها هنوز هم مورد استفاده قرار می گیرند. یکی از معروفترین آنها، کلیسای **آبونا یماتا** در مناطق شمالی اتیوپی است. این کلیسای قرن پنجم در ارتفاع ۲۰۰ متر از سطح زمین و بر سینه دیواره‌های عمودی یک صخره بزرگ جا خوش کرده است. برای رسیدن به آن، نمی‌توان از هیچ طناب کمکی یا نگهدارنده استفاده کرد و افراد فقط می‌توانند با عبور از یک راه بسیار باریک که عرض آن تنها به اندازه عرض کف پای انسان است به آن برسند. البته قبل از رسیدن به در کلیسا، باید از یک دیواره صخره‌ای به ارتفاع ۶ متر هم بالا بروند. این کلیساها به دلیل قدمت زیاد خود و همچنین دور از دسترس بودنشان، یکی از بهترین مجموعه‌های نسخه‌ها و کتب قدیمی هستند. خیلی از آنها تنها از طریق بالا رفتن با طناب روی دیواره صخره قابل دسترسی هستند. با وجود این سختی ها، هنوز هم کشیشها از بعضی از آنها استفاده می کنند، البته برای تعدادی از آنها نردبانهای چوبی یا راه پله‌های سنگی ساخته شده است اما عموما هنوز کار بسیار مشکلی برای رسیدن به آنها دارند. مناظر نفسگیری از محل قرار گرفتن این کلیساها را تماشا می کنید.

مشت به خاطر پول زیاد



هفته گذشته مردی در **فلوریدا** به جرم مشت زدن پی در پی به دستگاه عابر بانک دستگیر شد و اظهار داشت که دلیل کارش این بود که عابر بانک پولی بیش از اندازه به او داده است! **مایکل اولکسیک** ۲۳ ساله به جرم رفتار مجرمانه و خشن توسط پلیس دستگیر شد. دوربین دستگاه عابر بانک که همواره در حال ضبط و فیلمبرداری است، رفتار عجیب او را که پشت سر هم به صفحه نمایش دستگاه مشت می‌زد و به کسی هم اجازه نمی‌داد از آن استفاده کند ثبت کرده بود و ماموران برای جلوگیری از این رفتار اقدام کردند. او گفت، عابر بانک داشت پول بیشتر و بیشتری به من می‌داد و نمی‌دانستم چه کار باید کنم. این کار مرا به شدت عصبانی کرد. من رقم کمتری را انتخاب کردم اما دستگاه همچنان به شمارش ادامه می‌داد... او یک لحظه دچار جنون شد و همچون مبارزی که در رینگ بوکس قرار دارد شروع به مشت زنی کرد. به گفته پلیس، او حدود ۵ هزار دلار به دستگاه خسارت زده است! این در حالی است که مایکل به دست خودش هم رحم نکرد و یکی از انگشتانش شکست. او حتی از رفتار خود پشیمان هم نیست و قصد دارد بعد از مشخص شدن پرونده کنونی‌اش از بانک مربوطه شکایت کند. عدم سوءپیشینه یا سابقه مشکل روانی مایکل، موضوع را برای قاضی و صدور نظر نهایی پیچیده کرده است.





سوار بر یک هواپیمای B-29 در حال عبور از بالای جزیره‌ای بودند و دیدند که تعدادی از ساکنان جزیره برایشان دست تکان می‌دهند، آنها نیز برای پاسخ به استقبال، مقادیری از آنچه در هواپیما داشتند را جمع کرده و در یک بسته قرار دادند، یک چتر به آن متصل و آن را به سمت مردم جزیره رها کردند. این اتفاق جالب کم کم به رسمی سالانه تبدیل شد. هدایا که شامل انواع لوازم بچه مانند عروسک نیز هست، هدایایی هستند که توسط مردم، سازمانهای مردمی و تجاری و یا خانواده ارتش اهدا می‌شوند. تور ماهیگیری، مواد ساخت و ساز و مصالح، پودر شستشو، شیر خشک، برنج، دستگاه تهویه، لباس، کفش، لوازم مورد نیاز برای مدرسه و البته خوراکی‌های مختلف از جمله این هدایا هستند. البته ساکنان جزیره می گویند که چترهایی که به بسته‌ها متصل‌اند یکی از مهمترین اجناس هستند. این چترها به قدری بزرگ و محکم هستند که می‌توانند وزنی حدود ۲۳۰ کیلوگرم را تحمل کنند و ساکنان جزایر میکرونزی استفاده‌های مختلفی مانند پوشاندن قایق یا خانه هایشان از آن می کنند. برخی از این جزایر به قدری دورافتاده‌اند که مواد و وسایل مورد نیاز خود را تنها می‌توانند از طریق کشتی‌های باری عبوری آن هم یک یا دو بار در سال به دست آورند.

هرگز فکر بیهوده به مغز راه نده چون سلامتی‌ات تباه می‌شود
● چارلز دیکنز

رازهای ناشنیده

از: اعظم نوری

دو دوست جدا نشدنی

بارها در بسیاری از کارهایمان مخصوصاً در روابط عاطفی بـا خودمان گفته ایـم: **مغزمان یک چیز می گوید و قلبمان چیز دیگری**، و آنگاه است که می گوییم نمی توانم بر اساس منطق مغزی تصمیم بگیرم؟ نمی توانم حرف دلم را گوش ندهم، سـر دوراهـی با حسـی که مغزم و قلبـم می گوید گیر کرده‌ام و... اما **آیا به راستی بین مغز و قلب رابطه خاصی بر قرار است؟** شنیدن کلمه "مغز قلب" شـاید برای اولین بار سوالات زیادی را برایتان به وجود آورد و ما قصد داریم در ادامه شما را با مغز و قلب و اثـر آن در روابط زندگیمان و همچنین اثر تغذیه بر مغز و روابطمان بیشتر آشنا کنیم.

دکتر جـی اندرو آرمور برای نخستین بار در سال ۱۹۹۱ اصطلاح "مغز قلب" را به کار برد. او همچنین از قلب با عنوان "مغز کوچک" نام برد. طبق مطالعات دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد ارتباط بین قلب و مغز، هر دو اندام را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افسردگی، استرس، تنهایی، نگرش مثبت و سایر عوامل روانی اجتماعی، قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سـلامت قلب نیز متعاقباً بر مغز تأثیر می گذارد. بر این اساس شاخه جدیدی در علم بـا عنوان **نوروکاردیولوژی** گسـترش یافته‌اسـت که به مطالعه ارتباط بین مغز و قلب می‌پردازد و محققین دریافته‌اند که احساسـات منفـی، ریتم قلب و الگـوی امواج مغـزی را از هماهنگی خارج می کند.

به عنوان مثال بر طبق این مطالعات در دانشکده پزشـکی هاروارد، پاسـخهای همراه با استرس عوارضـی در بـدن ایجـاد می کند که شامل فشار خون بالا و گسترش میزان پلاکتهای لخته کننده در عروق می‌شود و تغییراتی در مغز ایجاد می کند که منجر به اضطراب و افسردگی می‌شود. بر عکس زمانی که فرد احساسات مثبتی را تجربه می کنـد، ریتم قلب و الگوی امواج مغزی هماهنگ و منسجم می‌شود.

قلب مرکز احساس

قلب مانند مرکز احساسات عمل می کند. قلـب، بـه عنـوان یـک عضو بـا این تصوّر کلـی که "مرکز احساسـات" است، مرتبط است. قلب پیامهایی را از طریـق مسـیرهای فیزیکی به مغز می‌فرسـتد که از آنها به عنوان احساسات تعبیر می‌شـود. اما باید پرسید...



عشق مربوط به مغز یا قلب؟

عشـق در اصـل به مغز مربوط اسـت، اما قلـب را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد، زیرا در جریان عاشـق شـدن، فرآیندهایی از مغز به قلب و بر عکس منتقل می‌شـود. به عنوان مثال، **فعال شـدن بخشـهایی از مغز موجب تحریک قلب نیز می‌شـود و برخی از علایم ناشـی از عشـق که در قلب خود حس می کنیـم در حقیقت از مغز سرچشمه می گیرند**. محققان کشف کرده‌اند که در اثر عاشـق شدن میزان فاکتور رشد عصبی یک مولکول کلیـدی در رفتار اجتماعی انسـان به وجود می آید که پدیده **"عشق در نگاه اول"** است. این محققان معتقدند که در حقیقت عشق دارای یک اساس علمی است.

با شکسـت و یا پایان یافتن یک رابطه عاشقانه هم خطر افسـردگی و اختلالات عاطفی در حداقل یکی از زوجین افزایـش می‌یابـد. در حالی که درک کامل مکانیسـم مغزی عشـق و شکسـتن قلب پس از جدایی، به درمان بسـیاری از اختلالات روانی ناشـی از ارتباطات انسانی کمک خواهد کرد.

عشق به اشکال گوناگون در انسانها مشاهده می‌شود و بسـته به نوع عشق، بخشـهای متفاوتی از مغز تحت تاثیـر قرار می گیـرد. به عنـوان مثال عشـق مادر و فرزند که به "عشـق بدون قید و شـرط" مشهور است، نقاطـی را در بخش میانی مغز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مغز زنان یا مردان؟

درواقـع چیزی به عنوان مغز زنـان و مغز مردان وجود ندارد و همه ما یک نوع مغز داریم که ویژگی های متفاوتی دارد و این تحت تاثیر هورمون زنانه و مردانه است.

در رابطـه بـا ویژگی های مغز و اثـرات آن در عواطف حرفهای بسـیاری می‌توان گفـت و در واقع **در مردان حس علاقـه به قدرت و آزادی عمـل، باعث کاهش همدلـی و عطوفـت در فرد می‌شـود و این یک حس غریـزی برای مردان اسـت، اما به دلیـل اثر کاهش عواطف، بسـیاری از خانمها احسـاس خوشـایندی ندارند**. در حالیکه دانسـتن مسـائل علمـی در روابط عاطفی باعث می‌شود بسیاری از کدورتها و ناراحتی ها از بین برود.

فراموشی روزهای خاص

اغلـب خانمها از این مـورد ناراحتی بسیاری دارند، اینکه همسـرمان روز تولد و یا سالگرد ازدواج را به یاد نمی آورد و یا این سـوءتفاهم پیش می آید که او نسـبت به من و زندگی سـرد شـده است درحالیکه باید گفت کاش کمی منطقی‌تر باشیم. مشـکلات و دغدغه های زندگی و نوع تغذیه در این احساسات بسیار اثر گذار هستیم.

مثلاً از نـگاه تغذیه ای فرد آنقدر درگیر مسـائل زندگی اسـت کـه دیگر مهم نیسـت در روز چه تغذیه ای داشـته باشد و یکی از راهکارهای از بین بردن فشـار روانی و کاهش افسـردگی، ترکیب عسـل و گردو است. بهتر است بدانیم **گاهی فقط عمل به دستورات روانشناسی به تنهایی مشکل مـا را حل نمی کند و تغذیه مناسـب راه را برای پذیرش مسـائل روانشناسـی هموارتر می کند**.

همچنین اسـطوخودوس در غلبـه بر اضطراب و استرس و ایجاد آرامش روانی فرد موثر است، زیرا رایحه این گیاه، سـطوح اسید گاما آمینو بوتیریک مغـز را افزایش می‌دهد چون یـک انتقال دهنده عصبی موثر در مبارزه با استرس روزانه است.

زنان بخوانند

امروزه زنان با افزایش افسـردگی که گاه خفیف و گاه شـدید است، مواجه می‌شوند و این در زندگی مشترکشان و ارتباط با همسر، فرزند و اقوام بسیار اثر گذار اسـت و فکر می کنند تنها با مطالعه کتاب و مشـاور مشکلاتشان حل می‌شـود و باید گفت، گرچه این راه بسـیار مهم و اثر گذار اسـت، اما در واقـع کمبود کلسـیم، منیزیم و پتاسـیم می‌تواند موجب این افسـردگی شـود و نکتـه دیگر اینکه ویتامین هایی که بر اثر زایمان و مسـائل دیگر در زنـان از بین می‌رود باید جبران شـود که مصرف شـیر، نور آفتاب و مصرف **میوه و سـبزی** به آنها کمک بسیاری می کند.

بـذر کتان هم یکـی دیگر از منابع بسـیار غنی از امگا۳ محسوب می‌شود که مادران باردار می‌توانند مصـرف روزانـه آن را در برنامه غذایی خود جای بدهنـد و از زمانی که فرزندشـان توانایی خوردن خوراکی های سفره خانواده را داشت، روزی ۵ عدد تخم کتان آسیاب شده را داخل غذاهای او بریزند.

گوجه فرنگی، جزء دیگر خوراکی هایی است که به دلیل داشتن لیکوپن، با رادیکالهای آزاد موجود در بدن مبارزه می کند و جلوی تخریب سلولهای مغزی را می گیرد. پس بهتر اسـت گوجه فرنگی تازه، در رژیم غذایی تمام مادران باردار و شیرده جای بگیرد.



یک هفته حادثه

علی ملکی



طلاق به خاطر گیاهخواری

گیاهخوار شدن پونه، زندگی مشترک پنج ساله‌اش را بهم ریخت و آنقدر دردسرساز شد که در نهایت پای او را به دادگاه خانواده باز کرد و حالا شوهرش نوید که از خوردن غذای گیاهی بشدت خسته شده چنان با همسرش درگیر است که هر دو تصمیم به جدایی گرفته‌اند.

این مرد جوان در دادگاه گفت: پنج سال است که ازدواج کرده‌ام. از زندگی‌ام با پونه راضی بودم و با هم مشکلی نداشتیم، اما از ده ماه پیش همه چیز بهم ریخت و زندگی‌مان نابود شد، یعنی از وقتی که پونه تصمیم گرفت گیاهخوار شود و من وقتی یک شب که خسته از سر کار به خانه آمدم، دیدم که غذای گیاهی به من داد و گفت که از این به بعد گیاهخوار شده است تا اینکه یک شب وقتی خسته از سر کار برگشتم، تصمیم گرفتم به این وضعیت پایان دهم و از پونه خواستم برایم یک غذای دیگر درست کند، ولی او مثل همیشه مخالفت کرد و من هم عصبی شدم و داد و فریاد به راه انداختم و دعوای ما بالا گرفت تاجایی که پونه به من توهین کرد و من هم او را کتک زدم.

در ادامه همسر این مرد نیز به قاضی گفت: آقای قاضی من به خاطر سلامتی‌ام و طبق تحقیقاتی که کردم، تصمیم گرفتم گیاهخوار شوم، من دیگر به گیاهخواری عادت کرده بودم و به همین خاطر بارها از مادرم و مادرشوهرم خواستم برای نوید غذا بپزند، ولی او فقط می‌خواهد مرا منصرف کند، آخرین بار هم سر همین موضوع کتکم زد.

در پایان نیز قاضی سعی کرد این زوج را از جدایی منصرف کند، ولی وقتی اصرار آنها را دید رسیدگی به این پرونده را به جلسه آینده موکول کرد و از این زوج خواست در این مدت با یک مشاور درباره اختلافشان صحبت کنند.

وقتی فرانسویها عصبانی می‌شوند

تصویر چند کودک بی‌خانمان در یک رختشوی‌خانه عمومی در منطقه ۱۸ پاریس که در توئیتر منتشر شد، خشم کاربران اینترنتی را برانگیخت.

در تصویری از این صحنه که نخستین بار یک کاربر توئیتر در صفحه خود منتشر کرد، چند کودک دیده می‌شوند که درهای چند ماشین لباسشویی عمومی را باز کرده و به درون آن رفته‌اند به طوری که پاهایشان از ماشین بیرون است. این شهروند فرانسوی در توضیح این تصویر که مدعی است خودش آن را گرفته می‌نویسد، این کودکان، پناهجویان خارجی بی‌سرپرست هستند وجایی برای خوابیدن ندارند و برای اندکی گرم شدن به داخل رختشوی‌خانه عمومی در بلوار باربز واقع در محله "گوت دور" پناه آورده‌اند. بسیاری از کاربران فضای مجازی در فرانسه از دیدن چنین صحنه‌ای یکه خورده و با این افراد کم سن و سال اظهار همدردی کرده‌اند، اما برخی از شهروندان که مخالف سیاست مهاجرپذیری هستند بر این باورند که هجوم بی‌اندازه پناهجویان به فرانسه سبب افزایش افراد بی‌خانمان و بروز چنین مشکلاتی شده است. رسانه‌های فرانسوی هم واکنش برخی مسئولان شهرداری پاریس به این رویداد را منتشر کردند و دومینیک ورسینی، معاون حمایت از کودکان شهرداری پاریس می‌گوید: شمار افرادی که در رختشوی‌خانه‌های پاریس می‌خوابند به ۲۵ نفر می‌رسد که بیشتر آنها زیر سن قانونی هستند. به گفته این مسئول شهرداری، همه این افراد پناهجو نیستند، بلکه شماری از آنان نوجوانان فرانسوی هستند که در باندهای بزهکاری گرفتار شده‌اند. آنها به کودکان و افراد جوان‌تر از خودشان آموزش می‌دهند تا وارد بزهکاری و قاچاق شوند زیرا خطر به دام افتادن آنها به دست پلیس کمتر است!





پارگی پرده گوش به خاطر پنالتی

یک داور فوتبال در مسابقات لیگ فوتبال خراسان رضوی به شدت کتک خورد و راهی بیمارستان شد.

چند روز قبل جایی که تیم‌های تایباد و قوچان در لیگ فوتبال این استان با قضاوت یک داور کاشمری به مصاف هم رفته بودند، اعلام یک پنالتی از سوی داور جوان که اتفاقا در لیگ دو فوتبال کشور هم قضاوت می‌کند، سبب ایجاد ضرب و شتم شدید این داور توسط عوامل تیم تایباد و به بیمارستان رفتن او شد! در این بازی زمانی که داور برای تیم قوچان یک پنالتی را اعلام کرد، فردی که بازیکن تیم تایباد بود است و به دلیل محرومیت، بازی را از کنار زمین تماشا می‌کرد، بدون هیچ ممانعتی به یکباره وارد زمین مسابقه می‌شود و علاوه بر فحاشیهای زننده نسبت به داور او را به شدت مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد و سریعا توسط عوامل برگزاری بازی نیز فراری داده می‌شود! بعد از این اتفاق داور کتک خورده با شکستگی گونه و پارگی پرده گوشش مواجه می‌شود و توسط اورژانس به بیمارستان منتقل می‌شود. با شکایت داور جوان از فرد ضارب و شهادت کمک‌های این داور و همچنین بازیکنان و کادر فنی تیم قوچان، فرد ضارب، توسط دادستانی دستگیر می‌شود. عجیب اینکه رئیس اداره ورزش و جوانان تایباد درباره اینکه این داور پرده گوشش پاره شده است و گونه‌اش هم شکسته است، گفت: ممکن است پرده گوش این داور از قبل پاره بوده و حالا در این اتفاق آن را مطرح کرده! داور مضروب نیز درباره این حادثه می‌گوید: زمانی که برای تیم قوچان اعلام پنالتی کردم به یکباره فردی با لباس شخصی وارد زمین شد و با مشت و لگد به جانم افتاد، وقتی به صورتم ضربه زد دیگر چیزی متوجه نشدم و من را به سختی به رختکن بردند و از آنجا هم به بیمارستان رفتم و بعد به پلیس مراجعه کردم و شکایتی را تنظیم کردم و به پزشکی قانونی برای شدت جراحات رفتم، پزشکی قانونی هم تایید کرده که هم گونه‌ام شکسته و از ناحیه گردن آسیب دیده‌ام و پرده گوشم هم پاره شده است.

قتل در گیجی



پلیس اوهایو کارمند اداره پست را به اتهام ارتکاب دو جنایت دستگیر کرد.

به نقل از هوفینگتون پست: "دی شاون استیوارت" ۲۴ ساله کارمند اداره پست "کلمبوس" شهر دوبلین ایالت اوهایو پس از کشتن یکی از همکارانش و همچنین سوپر وایزر بخش، روانه زندان شد. "دی" در بازجوییها به کارآگاهان گفت: جمعه شب به میهمانی دعوت بودم و فکر می‌کنم در خوردن مشروبات کمی زیاده روی کردم. بر طبق عادت هر روزه ساعتم ساعت ۶:۰۰ صبح زنگ خورد و من با حالت ناخوشایندی از خواب بیدار و به محل کارم رفتم.

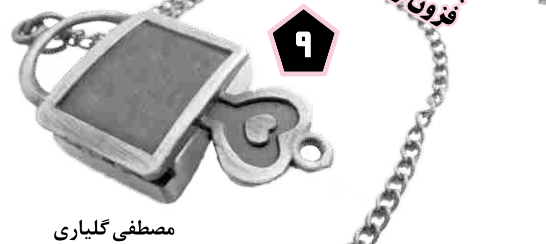
در حالیکه حوصله هیچ حرفی را نداشتم، بنابراین زمانی که همکارم شروع به شوخی کرد؛ با سلاحی که همیشه به همراه دارم به او شلیک کردم و سوپر وایزر بخش هم پس از شنیدن صدا به اتاق آمد که با مشاهده بدن غرق در خون "جان" قصد داشت با پلیس تماس بگیرد که به او هم شلیک کردم!

همیشه غمگین بودن گناه است و شاد بودن پرهیزکاری • آشو

پاورقی

به ناامیدی از این در مرو امید اینجاست
فزون‌تر از عدد قفل‌ها کلید اینجاست

۹



مصطفی گلیاری

جور دیگر باید دید

قدر عافیت را بدان و گرنه...

سودابه اهل یکی از شهرهای مرزی است. شوهرش محمد بچه تهران است. روزی محمد برای کاری به شهر سودابه اینها می‌رود و زیبایی سودابه کار دست دلش می‌دهد و در همان سفر کاری به خواستگاری می‌رود. **محمد** جوان باعرضه‌ای است که فوت و فنهای پول پارو کردن را از پدرش و جدّش به ارث برده. سودابه می‌گفت او را با دست خالی ول کن توی بازار، چهار ماه بعد برو نگاهش کن که مشغول پارو کردن است! معمولاً به چنین خواستگاری نه نمی‌گویند و خانواده سودابه هم بله گفتند و تا چشم هم بگذاری، زن و شوهر شدند و سودابه به تهران آمد و از آن زندگی ساده لبِ مرزی، وارد عمارتی شد که حیاطش به باغ می‌مانست. سودابه از آن عمارت قدیمی و بزرگ خوشش نیامد و به محمد جانش گفت همه باکلاسا توی آپارتمان زندگی می‌کنن. طبقه دهم به بالا باشه لطفاً!... محمد گفت ای به چشم و مثل غول چراغ جادو هو کشید و در طبقه دوازدهم یکی از برجها آپارتمانی مجلّل رهن کرد. سودابه خوشحال شد اما ناراضی بود چون همه خانمهای آن برج ماشین داشتند و او نداشت. محمد هو کشید و یک ماشین گران‌سنگ برایش خرید. یک کارت بانکی هم به او داد و گفت هر وقت نزدیک بود خالی شود، اشاره کن تا پرش کنم...

زندگی با محمد برای سودابه به افسانه می‌مانست. شوهر خواهرش یک کارمند معمولی بود. برادر خودش کارگر فصلی بود. پدرش کارمند بایگانی اداره برق بود. حالا بیا و بنگر که سودابه خانم هفته‌ای دو روز کارگر داشت و پایش را روی پایش می‌انداخت و به کلفت دستور می‌داد و با گوشی‌اش مشغول پیام دادن به مادرش و خواهرش و جاری‌اش بود. یک فخری می‌فروخت که یک گلّه برده مصری هم نمی‌توانستند زیر تختش را روان کنند! برای خودش کیا بیایی داشت اما انگار به‌زودی تکراری شد و دنبال تنوع رفت... یک روز عصر محمد به خانه آمد. دوش گرفت، موهایش را خوشگل کرد، عطر باحال زد، و یک دست از گرانترین و شیکترین کت وشلوارهایش را پوشید. خیلی خوش‌تیپ و برازنده شده بود. سودابه پرسید: "**خبریه؟ خیلی به خودت رسیدی! داری کجا می‌ری که منو نمی‌بری؟**"

محمد توضیح داد که امشب جلسه مهمی در یکی از رستورانهای لاکچری دارد و برای اینکه بتواند قرارداد را بگیرد، باید از جذابیّتش هم استفاده کند. سودابه گفت: "جلسه؟ اونم تو رستوران اشرافی؟ چرا به من دروغ می‌گی؟ حس یه زن هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کنه." محمد توضیح داد که آن قرارداد آنقدر پرسود است که اگر ده میلیون خرج پذیرایی و لباسش کند، هیچ است! و گفت دیرش شده و خداحافظی کرد و رفت. سودابه این داستان را به مادرش گفت. آن را با جاری و خواهرش هم در میان گذاشت. جاری گفت اگر شوهر من چنین کاری کند، تمام لباسهایش را با قیچی ریز ریز می‌کنم. سودابه این را پسندید و چند دست لباسِ محمد را پاره پاره کرد و ریخت وسط هال.

جور دیگر: محمد جور دیگر می‌بیند و با دیدن دختری زیباروی در شهری که آداب و رسوم آنها را نمی‌شناسد، دلداده نمی‌شود. او می‌داند که انتخاب کسی برای یک عمر زندگی، به تحقیق و تفحّص و ریزبینی نیاز دارد. سودابه هم جور دیگر می‌بیند و وقتی که وارد آن عمارت شد، طوطی صفتی پیشه نمی‌کند و به تقلید از دیگران نمی‌گوید باکلاسا تو برج زندگی می‌کنند. او می‌داند که باکلاس واقعی دلش له‌له می‌زند برای زندگی کردن در عمارتی که حیاطی و حوضی و باغچه‌ای دارد. به‌به چه شود! سودابه جور دیگری است و می‌فهمد که شوهرش در تجارت استاد است پس نباید به مدیریتش ایراد بگیرد برای همین وقتی که می‌فهمد محمد جلسه مهمی دارد، کمکش می‌کند تا بهتر و زودتر آماده شود و برایش آرزوی موفقیت می‌کند ضمناً می‌گوید چون می‌دونم امشب خیلی سرت شلوغه، باهات تماس نمی‌گیرم. خودت هر وقت دیدی شرایط مناسبه، تماس بگیر. اینجاست که محمد با خودش و شاید هم به سودابه می‌گوید چه انتخاب درستی کردم: **این که می‌گویند آن خوشتر ز حسن / یار ما این دارد و آن نیز هم...** سودابه هم ظاهر فوق‌العاده‌ای داره هم باطنش بهشتی مزاج و مثبته!... سودابه حواسش هست و چیزهای خصوصی خانه را به جاری و دیگران انتقال نمی‌دهد و پیشنهادهای آنها را گوش نمی‌کند.

* **بیایید به خانه سودابه سر کی بکشیم**:

*پاسی پس از نیمه شب محمد به خانه برگشت. بسی خسته بود. چشمهایش سرخ بودند. خمیازه‌های عمیق داشت. سودابه در هال نشسته بود. محمد پاره‌های لباس را دید و نگران شد. سودابه گفت پاره کردم تا بفهمی نادون نیستم. تو جلسه کاری نداشتی. محمد زبان به مهربانی باز کرد و خلاصه جلسه را برای او تعریف کرد و گفت قراردادی بسته که حداقل دویست میلیون سود خالص دارد و گفت "فدای سرم که لباسا رو پاره کردی. فردا جاشو پر می‌کنم. هرچی هم خواستی، واسه خودت می‌خرم. فقط من خیلی خسته هستم، صبح زود هم باید برم دفتر کسی که باهاش قرارداد بستم. باید سرحال باشم." سودابه طبق توصیه‌های جاری و خواهرش آن شب از در دلبری در آمد و کوشش کرد سیبی به محمد تعارف کند اما همینکه محمد به بستر رفت، به خواب هفت سلطان غلتید. سودابه عصبی شد و به جاری پیام داد. جاری گفت حتماً یک مشکلی دارد! ببرش دکتر.

سودابه نزدیک ظهر بیدار شد. کسل و بی‌حوصله بود. زبانش تلخ‌مزه بود. در ذهنش می‌گذشت ببرش دکتر! همسر شریک محمد دکتر بود. در مهمانی با هم آشنا شده بودند. به او زنگ زد و گفت محمد ناتوان است. او هم به شوهرش خبر داد که خبر داشتی که محمد ناتوان است؟ و این خبر در شرکت پیچید طوری که آبدارچی گفت آقای مهندس جلو حرف مردم رو بگیر! میگن خانمت به خانم شریکت گفته محمد چنین و چنان است. محمد لبخند زد و رفت. شب هم در خانه به روی سودابه نیاورد ولی حس می‌کرد قبلاً یک کوره در رگهایش می‌جوشید که امشب یخ بسته و باز هم تعارف سیب را رد کرد. از آن شب اعصاب زناشویی او منجمد شد و اعتماد به‌نفسش را از دست داد. سودابه هم به پیشنهاد جاری بالش خودش را از بالش محمد جدا کرد. محمد تنهایی در اتاق خواب به بستر می‌رفت و تا ساعتی بلکه بیشتر هی غلت می‌خورد و هی گوشی چک می‌کرد و بدخواب بود. احساس می‌کرد دربرابر دلبری همسرش کم آورده است. او پنهان از همه و در محله‌ای دوردست پیش طبیبی گمنام رفت که اسمش حتی در گوگل هم نبود. با شرم بسیار از مشکلش گفت. طبیب حاذق گفت هیچیت نیست. مشکلت عصبیه. مشکلت رو با زنت حل کن تا این مشکل هم حل شه.

جور دیگر: سودابه لباسها را پاره نمی‌کند. او منتظر برگشتن محمد است. بااینکه خیلی دوست دارد کمی بنشینند و غزلی بخوانند، خستگی و کار سنگین فردای محمد را درک می‌کند و سیب را در یخچالِ می‌گذارد. و نتیجه نمی‌گیرد که او ناتوان است. این را هم هرگز با جاری و دیگران درمیان نمی‌گذارد چون می‌داند مردها در چنین زمینه‌هایی حساسیّت بالایی دارند و اگر توی ذوقشان بخورد، گرفتاری عصبی پیدا می‌کنند و اعتماد به‌نفس خود را از دست می‌دهند. او خیلی هوشیارتر از این است که به همسر شریک شوهرش زنگ بزند و اسرار مگوی زناشویی را به او بگوید. سودابه در جور دیگر عاقل است و به بالش کاری ندارد و وارد جداسری نمی‌شود.

محمد هم در جور دیگر تلقین‌پذیر نیست. در



شرکت مدام در این تصوّر نیست که همه دارند درباره او حرف می‌زنند. حرف دکتر را گوش می‌کند و برای حل شدن مشکل با سودابه حرف می‌زند. ریشه سوءتفاهم را پیدا می‌کند و توضیح می‌دهد که اگر مشغله ذهنی شدید داشته باشد، به اینجور مشکلات دچار می‌شود پس بهتر است برای همدیگر مشغله ذهنی درست نکنیم و برای حل شدن مشکلات به هم کمک کنیم نه اینکه رَم کنیم. در این حالت مشکل حل می‌شود چون باب مذاکره را باز کرده‌اند نه باب جر و بحث را. چون کنار یکدیگر هستند نه روبروی هم. چون دوستند نه دشمن!

*** اگر می‌خواهید بدانید بعدش چه شد، بیایید پشت پرده قایم شویم. برای سودابه مهمان آمده:**
پس از حرفهایی که سودابه با فامیل در میان گذاشته بود، مادرش بار سفر بست و خبر داد می‌خواهد به تهران بیاید. محمد برایش بلیت هواپیما فرستاد و با سودابه به فرودگاه رفت. سودابه و مادرش عقب نشستند و با هم وارد پچ پچ شدند. محمد خواست خونگرم باشد ولی مادر سودابه توی فاز فریزر بود و اخمش به محمد گفت سکوت کن.

شب قبل از اینکه سودابه و مادرش در اتاقی بخوابند، سودابه به محمد گفت: "مامان میگه این مشکلی که تو داری با گوشت بزغاله هشت ماهه درمون میشه. فردا یه بزغاله هشت ماهه بخر بده قصاب شقّه‌ش کنه." محمد گفت چشم و از اینکه می‌دید مادرزن هم از آن موضوع خبر دارد، حس کرد وسط سیبری نشسته و بستنی یخی می‌خورد. آن شب دو ساعت وول خورد تا خوابش برد. در آن دو ساعت سودابه چند بار پشت در اتاق محمد گوش ایستاد. یک بار در را ناگهانی باز کرد. دید محمد دست به گوشی است. سودابه بلند گفت: "پس بگو آقا چرا وول می‌خوره! خاک تو سر من که شوهرم گوشی‌باز شده..." و در را به هم کوفت و پیش مادرش رفت و تهمتهایی به شوهرش زد که محمد همه را شنید. او صبح زود از خجالت از خانه بیرون زد. ساعت ده صبح در شرکت شنید که دو نفر از کارکنانش نجوا می‌کنند. از حرفهای آنها کلمه گوشی‌باز را شنید و تا گردن سرخ شد اما به روی خودش نیاورد.

بعدازظهر لاشه پاک شده و آماده مصرف بزغاله رسید. محمد آن را به پیک داد و به خانه فرستاد. وقتی بسته به خانه رسید و مادر سودابه آن را باز کرد، گفت: "سرش کلاه گذاشتن. این یه بز پیره نه بزغاله هشت ماهه." قبل از اینکه گوشت را کیسه کیسه کنند و در فریزر بگذارند، سودابه از آنها عکس گرفت تا به محمد نشان بدهد و بگوید: "ای بی‌عرضه ناتوان بازم سرت کلاه گذاشتن." و درست لحظه‌ای که محمد با میوه و شیرینی از در وارد شد، سودابه او را جلو تلویزیون نشاند و عکس گوشتها را نشانش داد و جمله "ای بی‌عرضه" را گفت. زود برای محمد تداعی شد که امروز عصر در شرکت از یکی از همکاران شنیده بود که به دیگری می‌گفت آدم که ناتوان باشه، سرش کلاه می‌ذارن!

آن شب محمد از اتاقش بیرون نیامد. سودابه برای شام صدایش کرد. گفت اشتها ندارد. دو دقیقه بعد مادر سودابه ناگهانی در اتاق محمد را باز کرد و گفت: "اون گوشی بی‌صاحب رو بذار زمین یه خورده به زنت توجه کن! مگه اسیر آوردی. اگه عرضه نگه داشتن زن نداری، بگو تکلیفمون رو بدونیم." محمد گوشی را به دیوار کوفت و گفت: "به دخترت بگو فردا واسه طلاق آماده باشه." این جمله اثر عجیبی داشت. مادر سودابه هیچ نگفت و در را آهسته بست. کمی بعد صدای گریه سودابه آمد و کمی بعدتر تجربه‌ای قدیمی به مادر سودابه الهام کرد **جور دیگر ببیند**: در اتاق محمد را زد و آهسته داخل شد و گفت: "منظوری نداشتم. ببخشین! نباید این جوری حرف می‌زدم. سودابه شما رو خیلی دوست داره ولی به اینجور زندگی عادت نداره و نمی‌دونه با شما چطور باشه. شهر خودمون خیلی کوچیکه. همه از کار و بار همدیگه خبر دارن. طوری هم نمی‌شه اما انگار اینجا یه جور دیگه‌س و کسی نباید بفهمه حال همسایه‌ش چطوره. تقصیر من و سودابه نیست! مشکلمون اینه که بلد نیستیم!"

سخنرانی تأثیرگذاری بود. محمد تصمیم جدیدی گرفت و **جور دیگر دید**: سودابه را صدا کرد و گفت "شکسته‌ها و خرده ریزه های گوشی رو جمع کن تو پای کسی نره! بعدشم میز شام رو بچین!" اولین بار بود که محمد دستور می‌داد و اولین بار بود که سودابه مشتاق بود دستور بشنود. بعدش محمد به پذیرایی آمد و ریلکس و بااشتها شام خورد. سودابه و مادرش میز را جمع کردند و برای محمد چای آوردند. محمد جرعه‌ای چای خورد و گفت: "به یه شرط سودابه رو طلاق نمی‌دم. مادرش فردا برگرده شهر خودش. سودابه دیگه درباره این خونه با فامیلاش و با کسای دیگه حرف نزنه. توی کار من دخالت نکنه و فقط یه زن خانه‌دار باشه. براش امکاناتی فراهم می‌کنم که با آدمهای درست وحسابی رفت و آمد کنه. چند جلد کتاب بهش می‌دم که بخونه. براش خوبه. یک ماه بعد هم این از این خونه برمی‌گردیم خونه قبلی‌مون."

فردا صبح مادر سودابه به شهر خودش برگشت و دستور داد که دختر و عروسش دیگر حق ندارند درباره زندگی خصوصی سودابه چیزی بپرسند و نظری بدهند. محمد از آن شب کلی تغییر کرد. حرفهایش آمرانه بود. گاهی و نه زیاد، او را سرزنش می‌کرد. دیگر غول چراغ جادو نبود و هو نمی‌کشید و خواسته‌های بجا و نابجای سودابه را در چشم برهم زدنی فراهم نمی‌کرد. کارت بانکی او را هم محدود کرد.

انسان موجود عجیبی است. سودابه خودش را خیلی سریع با وضعیت جدید تطبیق داد. دیگر غر و سرکوفت نمی‌زد. به شوهرش خدمت می‌کرد. او به جاری خودش تبدیل شده بود ولی در رتبه‌ای بسیار بالاتر.

جور دیگر: اگر مادر سودابه جور دیگر می‌دید، به تهران نمی‌آمد اگر هم می‌آمد، آمدنش منشأ خیر بود نه دعوا. او برای وصل کردن می‌آمد نه برای جدایی، پس اجازه نمی‌داد دخترش شب پیش خودش بخوابد. مادرش رک و راست به محمد سرکوفت نمی‌زد که باید گوشت بزغاله بخوری. گوشت را بدون قضاوت بسته‌بندی می‌کرد. سودابه هم مثل افراد بی‌هنر و کم‌جنبه که فقط دنبال مچ گرفتن هستند، از گوشتها عکس نمی‌گرفت و به آن شکل توهین‌آمیز به محمد نشان نمی‌داد. مادر سودابه هم یه کّاره به اتاق محمد نمی‌رفت و آن حرفها را نمی‌زد... اما عدو سبب خیر شد چون آن رفتارها دیگ صبر محمد را جوشاند و کف کرد و حرکتی کرد که با نرمخویی و به قول عوام زن‌ذلیلی او فرق داشت. البته محمد زن‌عزیز بود نه زن‌ذلیل ولی سودابه و تبارش این حسن محمد را به زن‌ذلیلی تعبیر کرده بودند و یکّه تازی می‌کردند. برخی از خانمها رفتار تسلط‌جویانه مرد را بیشتر می‌پسندند. وقتی که محمد بی‌اختیار گوشی را به دیوار کوفت و از طلاق حرف زد، بااینکه از رفتارش پشیمان شده بود، از اینکه می‌دید این کارش مثل سیلی هشدار دهنده عمل کرده، به رفتارش ادامه داد. آن حرکت مادر سودابه را هشیار کرد و آن حرفهای صادقانه و اثرگذار را زد و مقداری از آتش‌ها از شعله افتادند.

شاید محمد از سعدی پیروی کرده بود: "کسی که به مصیبتی دچار آید قدر عافیت داند." یادتان هست؟ مال آن داستانی است که غلامی در کشتی بی‌تابی می‌کرد و اعصاب همه را خرد کرده بود. او را در آب انداختند. کمی که غوطه خورد و آب تلخ دریا به حلقش رفت، بیرونش کشیدند و او مثل بچه آدم گوشه‌ای نشست. امیدوارم محمد بعد از اینکه درسش را به سودابه داد، روش معتدل‌تری پیش بگیرد و امیدوارم مطالعه کتاب و رفت و آمد با افراد دانا روی سودابه اثر بگذارد و جور دیگری به زندگی نگاه کند. آمین!

می‌توان فردی را به دانشکده کشاند، ولی نمی‌توان او را به اندیشیدن واداشت

● آیرت هوبارد

دارم سؤالی ای خـدا...



مصطفی گلیاری

درک و کشـف کردن علت بعضی چیزها شدنی نیسـت که ممکن است دلیلش نقص اطلاعات ما از آن مشـکل باشـد. مثل قصه لعیا کـه از نوادر اسـت و آدم می‌مانـد که علت سرنوشـتی که او داشـته، چیست. و این درحالی است که معتقدیم در هسـتی قانون علت و معلـول از قوانین خیلی مهم آفرینش اسـت و محال است معلولی داشته باشیم که علتی نداشته باشد. متخصصان پزشکی و روانشناسی برای معلولی که در لعیا بود، جلسات زیادی گذاشـتند اما علت را کشف نکردند ناچار به او گفتند احتمالاً علتش همان اسـت که خودت می‌گویی. لعیا عقیده راسخ داشت خداوند مهربان از او بدش می‌آید!

سـیزده سـال پیش مجید به خواسـتگاری لعیا آمد. در جلسـه خواسـتگاری گفت دو بار نامزد کـرده و به هم خورده. نامزد اولش در فاز دیگری بـود و مجید که دیـد با هم جور نیسـتند، دو ماه پس از عقد، طلاقش داد. نامزدش که می‌دانست مجید عاشـق پدر شدن است، نفرینی کرد: "الهی هیچوقت بچه‌دار نشـی!" پدر لعیا پرسید "دلیل طلاق دومت چی بود؟" مجید گفت: "هدف اصلی مـن از ازدواج اینه که بچه‌دار بشـم. چند ماه بعد از طـلاق نامزدم، دختر عمـه‌م رو عقد کردم. دو ماه بعد از عقد فهمیدیم جفتمون تالاسـمی داریم و نمی‌تونیم بچه‌دار بشیم. من هم ازش جدا شدم. خیلی ناراحت شـد ولی چاره‌ای نبـود." پدر لعیا گفـت: "چون هدف اصلی تو بچه‌س، بهتره قبل از عقد برین پیش متخصص ژنتیک تا معلوم بشـه بچه‌دار می‌شین یا نه." مجید گفت چشم و با لعیا به تهـران آمد و پیش دکتر ک.ن. رفتند. دکتر پس از آزمایش‌های مرسـوم تشخیص داد که ازدواج و تولید مثل آنها هیچ مشکلی ندارد.

لعیا سـه هفته پس از ازدواج باردار شـد. مجید جشن گرفت و به همکارانش و اهل محل شیرینی داد و با حقوق کارمندی سنگ تمام گذاشت. شب بعـد نزدیک صبح کاذب لعیا با جیغ بیدار شـد. مجیـد هم از خواب پرید و بـه او آرامش داد که خواب دیدی... نگران نباش! لعیا گفت: "نه! خواب نبود... من تـو یه اتاق تاریک بودم. یه زن با چادر مشـکی اونجا بود. از صورتش فقط دماغش دیده می‌شـد. به من گفت کسـی تو رو طلسم کرده!" مجیـد گفت: "تو کـه خرافاتی نبـودی! این فقط یـه خوابه و هیـچ مفهومی نـداره." لعیا با کلمات آرامش بخـش مجید خوابش بـرد و صبح مثل همیشـه بیدار شد و شوهرش را راه انداخت. یک ساعت بعد مجید زنگ زد: "برو پیش مادرم. انگار حالش خوب نیسـت." پدر و مادر مجید در همان ساختمان می‌نشستند. لعیا به طبقه همکف رفت. مادر مجیـد کف اتاق چمباتمه زده بود و اشـک می‌ریخت و به درگاه خـدا می‌زارید. لعیا او را در آغوش گرفت و دلداری داد و پرسـید چه شده؟ زن همسـایه هم آنجا بود و گفـت: "صبح اومدم آشغال بذارم بیرون. یه زن چادر مشکی دیدم که با یه کاسـه برنجی جلو خونه شما بود. تو کاسه یه چیزی مثل آب بـود. ده دقیقه نگاش کردم. زیر لب ورد می‌خوند و فوت می‌کرد به کاسه. هیبتش خوفنـاک بود. قـدش از قد یه مـرد بلند قد هم بلندتر بود. شـونه‌هاش پهن و سرش بزرگ بود. آخـرش به خودم جرأت دادم و یه قدم رفتم جلو پرسـیدم آهای خانم اونجا چکار می‌کنی؟ کاسه رو جلو خونه خالی کرد و در رفت." ناله‌های مادر مجید بیشـتر شد و گفت "کار خودشه! فقط اونان که اهل سـحر و جادو هستن. بیچاره شدیم!" لعیا برایش آب قند آورد و کف دست چپش را ماساژ داد و پرسـید: "اونا کیان؟" مادر مجید دسـتش را روی دهان لعیا گذاشـت و گفت: "هیسسـس! هیچی نپرس!"

شب مجید به لعیا گفت مادرش معتقد است چون نامزد اولش نفرین کرده و چون اهل افسـونگری هسـتند، آن زن چـادری را فرسـتاده‌اند تا آبِ طلسـم جلو خانه بریزد و بـه لعیا دلداری داد که انسـان معاصر نباید خرافی باشد. بعد به سلامتی جنینی که داشتند، شام را بیرون خوردند و خوش گذراندند. لعیا همان شب آن خواب و ماجرایی را که زن همسـایه تعریف کرده بود، از یاد برد حتی یک بار کـه مادر مجید حرفش را پیش کشـید، لعیـا چیزی به یاد نمی‌آورد. انگار آن خاطره را از مغزش شسته بودند.

یک هفته گذشت. یک هفته دیگر هم رویش آمد. لعیا بـرای یک معاینه معمولی به مطب رفته بود. دکتر تا معاینه‌اش کرد، گفت: "چرا حالا اومدی؟ چطور متوجه نشـدی که بچه داره سقط می‌شه." حرف دکتـر برای لعیا چنان غیرقابل باور بود که کمـی درنگ کـرد تا منظـورش را فهمید و چند لحظه بعد جنین او روی تخت معاینه سـقط شد. دکتر نتوانست علت سقط را پیدا کند ناچار گفت احتمالاً عصبی بوده. لعیا پرسید آیا امکان بارداری مجـدد وجود دارد؟ دکتر بـا اطمینان گفت هیچ مشکلی نیست.

مجیـد و لعیا تصمیـم گرفتند به چیزهای خرافی فکر نکنند و اطمینان داشته باشند که سقط جنین دلیلی علمی داشته که متخصصان نتوانسته‌اند آن را کشـف کنند و به هر حـال هرچه که بوده، تمام شده و حالا باید دوباره به زندگی لبخند بزنند. آنها در اینترنت با کانالهایی آشنا شدند که برای مثبت اندیشـی تبلیغ می‌کردند و تمرین‌هایی می‌دادند. لعیا فرمولهای آنها را موبه‌مو انجام می‌داد و حالش خوب بود. مجید هم حس خوبی داشت و مطمئن بـود خداوند به او پسـری سـالم و زیبا و باهوش خواهد داد. این زن و شوهر مهربان و بی‌آزار، شش ماه تمرین آرامش و مثبت‌بینی کردند و روزی که حال هر دوی آنها عالی بود، پزشک لعیا به او گفت به مبارکی و میمنت باردار است.

لعیـا زیر نظر دو پزشـک محلی و یک پزشـک تهرانی بود. نتیجه تمام معاینه‌ها و آزمایش‌ها در بهتریـن حالت بودند و پزشـکهایش صد درصد اطمینان داشـتند که این‌بار جنین بی‌هیچ مشکلی متولد خواهد شـد. آنهـا صدای قلـب جنین را ضبط کردند. آن ضربان سـریع و نازنین، بهترین موزیکی بود که لعیا و مجید در عمر خود شـنیده

بودنـد. لعیا بـا ترانه قلـب جنینش آشـپزی و خانـه‌داری می کـرد و از لحظه‌های زندگی لذت می‌برد. در هفته چهارم بارداری لعیا با تاکسـی از خرید برمی گشـت. خوابش برد و خواب دید خدا پسـری به او داده. پسـرش در گهواره بود. نوری آبی رنگ که شـبیه نورهای لیزری بود، از آسمان آمد و از سر پسرش گذشت. لعیا با فکر آن خواب بـه خانه رفت و به مجید زنگ زد. مجید خواب او را شـنید و بلند خندید و گفت: "چه خواب جالبی! پس بچه‌مون پسـره!" لعیا گفت: "ولی من از اون نور آبی که وارد مغزش شـد، می‌ترسم!" مجید او را دلـداری داد و لعیا دیگر به آن خواب فکر نکرد و امواج منفی را از خودش دور کرد.

او تـا روز زایمـان زیر نظـر متخصصانی بود که اطمینان داده بودند پسـرش زیبا و سـالم متولد می‌شـود. او را به اتاق زایمان بردند و پسـرش با سـزارین متولد شـد. وقتی که لعیا به‌هوش آمد، همه گریه می کردند و دست بر دست می کوفتند. و بـه لعیا که نزدیک بود قلبش بتر کد، گفتند بچه کمی مریض احوال متولد شـده و فعلاً در دستگاه زندگی می کند. خدایا این چه حکمتی است؟ مگر دکترها نگفته بودند بچه کاملاً سـالم است؟ پس این چیسـت که می گویند نیم کـره چپ مغزش شـکل نگرفته؟ خدایا اگر گناهی کـرده‌ام، بگو تا توبـه کنم و خـودم تقاص پس بدهـم نه بچه‌ام. دو ماه بعد بچه کم کم فلج شـد تا جایی که شـیر را بـا لوله از دماغش به معده‌اش می‌فرسـتادند. لعیا باید کاری می کـرد. مادر که نمی‌تواند ببیند علم پزشـکی نمی‌تواند هیچ کمکی بکند و خودش دست روی دست بگذارد و با خودش گفت شاید جادو و طلسم راست باشد. پیش دعانویس رفت و سرگذشـتش را تعریف کـرد. دعانویس گفت طلسمی که در کارت کرده‌اند، خیلی قوی است و مـن نمی‌توانم آن را باطل کنم. برو بگرد ببین چه کسی طلسمت کرده تا از او حلالیت بخواهی. اگر تو را ببخشـد، طلسم هم باطل می‌شود. لعیا پرس و جوهای زیادی کرد. به او گفتند این طلسـم فقط می‌تواند کار نامزد اول یا نامزد دوم مجتبی باشد. لعیا پیش هر دو نامزد رفت. دسـت آنها را بوسید و سرنوشتش را تعریف کرد و حلالیت طلبید. هر دو نامزد سـابق گفتند ما کینه‌ای به تو نداریم و تو را بخشـیدیم. لعیا شادی‌ها کرد و شکرانه‌ها داد و مشغول بزرگ کردن بچه‌اش شد و او نمی‌دانست چرا بچه‌ای را تر و خشک می کند که با او فقط یک راه ارتباطی دارد: سوراخ دماغش!

پسـر تمام فلج لعیـا در هجده ماهگی دماغش را برای همیشه به روی زندگی بست و مهمان گوری کوچک شـد. لعیا خیلی قوی بـود که هنوز جنون نگرفته بود ولی هرشب خوابهای تکراری می‌دید: وارد خانه‌ای ناشناس می‌شد و به رازی پی می‌برد. انگار آنها قاچاقچی بودند یا شـاید سیاسی. مجید

... لعیـا پرس و جوهای زیـادی کرد. به او گفتند این طلسـم فقط می‌تواند کار نامزد اول یا نامزد دوم مجتبی باشد. او هم پیش هر دو نامزد رفت. دسـت آنها را بوسـید و سرنوشتش را تعریف کرد و حلالیت طلبید...

در خـواب بـه او می گفت نترس چیزی نیسـت. آنها مجید را می‌زدند و شـوهرش ناپدید می‌شد. خواب می‌دیـد یک سـرباز او را دنبال می کند و به کمرش تیر می‌زند و لعیا فلج می‌شـود. خواب می‌دید جنگ است. مجید به جبهه می‌رود و دیگر برنمی گردد. هر شـب این سـه خواب را به تکرار می‌دیـد و بی آنکه ابراز کند، همیشـه منتظر بود اتفـاق بدی بیفتد ولی اتفاق خوبـی افتاد و دوباره باردار شد. متخصص ژنتیک به او و مجید اطمینان داده بود که تشـخیص‌های آزمایشگاهی و علمی می گوینـد آنها هیچ مشـکلی ندارند و ۹۸ درصد مطمئن اسـت که طوری نمی‌شـود مگـر اینکه خـدا نخواهد. لعیا حرفهـای دکتر را ضبط کرد و هـر وقت نگران می‌شـد، آن را گـوش می کرد و به آرامـش و اطمینان می‌رسـید. در ماه چهارم بارداری روی مبل نشسته بود و ترانه‌ای آرامش بخش گوش می کرد. پلکش سـنگین شد و خواب دید صاحب پسری شده. نوری آبی رنگ آمد و از سر پسـرش رد شد. لعیا با وحشتی چند ریشتری از جـا پرید و به مجید زنگ زد. مجید هم از اینکه لعیـا همان خواب را دیده بـود، قلبش لرزید ولی بـه روی خودش نیاورد و دلـداری داد و در باره مکانیسـم خواب حرفهایی تکراری زد و قرار شد پیش روانشناس بروند.

روانشناس که مردی کهنسال بود، کتاب قطور و کهنه‌ای را ورق زد و گفت این کتاب تعبیر خوابه. طبق خوابهایی که دیدی معلوم میشـه یک قرانِ نحسین داشـتی که در سقط بچه اول و فلج شدنِ و مـرگ بچه دوم متجلی شـده و دیگه وارد قران سعدین شـدی. برو با آسودگی زندگی کن چون دیگه هیچ طلسمی در کار نیست.

لعیا آسـوده شد و تا روز زایمان مشکلی نداشت. بچه هم به سلامتی متولد شد و او را به خانه بردند. نوزادان بوی خوبی دارند. لعیا عاشق بوی پسرش بـود. اگر غم دنیا به سـرش می‌ریخت، با بوییدن گـردن پسـرش حالش خوب می‌شـد. وقتی که پسـرش دوماهه‌ای چاق و چلـه و پر و پیمان بود، پدرش او را روی پا گذاشـته بود و نرمک نرمک تکانش می‌داد. لعیا در آشپزخانه بود. صدای جیغ مجید را شـنید. به قول لعیـا جیغش از جیغ زنان دلخراش‌تر بود. لعیا سـمت او دوید و پرسید چی شده؟ مجید با لکنت گفت: "دیدم یه نور آبی اومد از سـر بچه رد شـد!" لعیا پرسید: خواب دیدی؟ مجید گفت: "نه به خدا! بیـدار بودم." لعیا گفت: "خوبـه که خودت به من میگی این حرفا خرافاته!

بده من بچه رو. برو حواسـت باشه سیب‌زمینی‌ها نسوزن." مجید به پسرش خیره شد و گفت: "نگاه کـن! پاهای بچه لمس شـده!" راسـت می گفت. پاهای بچه از حرکت افتاده بود.

دکتـر گفت: "چیزی نیسـت. شـاید اسپاسـم عضلانی باشد." روز بعد دستهایش هم فلج شدند. متخصصان روی بچه تحقیقاتی کردند و گفتند بین نیمکره چپ و راسـت پرده‌ای هست که آن پرده در این بچه وجود ندارد. چرا؟ مگر شـما اطمینان نداده بودید که هیچ مشـکلی پیش نمی‌آید؟ ای روزگار آخـر این چه کاری اسـت کـه زورت به نوزادان لعیا می‌رسد؟ در کمتر از یک ماه این بچه هم فلج مطلق شد. و در ده ماهگی زیر لحاف خاک خوابید. اما هرگز نباید نومید شـد. این را مجید به لعیا گفت و پیشـنهاد کرد چنـد ماه بعد به تهران برویم و تخمک گذاری کنیم. لعیا این را پسـندید. بـا رضایت کامل چند بار به تهران رفت و مراحل تشـکیل پرونده و آزمایش را انجام داد و رسیدند به لحظه‌ای که می‌خواسـتند تخمک لقاح یافته را تلقیح کنند. دکتر عکس رنگی رحم را با دقت نگاه کـرد و گفت: "یه اتفاقی افتاده که نمی‌دونم چیه." و در تحقیق مقدماتی به لعیا گفت: "خیلی عجیبه! شما دو ماهه باردارین!" لعیا گفت: ولی این امکان نداره. دکتر گفت: "بیاین خودتون بشـنوین! این صدای قلب بچه‌س!"

لعیا و مجید با دلی پرغصه به شهرشان برگشتند. لعیا می گفت تا حالا صاحب سـه بچه شده که هر سه مرده‌اند. آسیب روحی شدیدی خورده و حالا تـاب ندارد باز هم بچـه‌ای ناقص به دنیا بیاورد و شاهد مرگش باشـد. متخصصان تهرانی و محلی بـه او گفته بودند کـه این جنین را حفظ کند چون هیـچ چیز مشـکوکی در او ندیده‌اند اما لعیا دیگر تجویزهای پزشکان را قبول نداشت و نمی‌توانست بـه پیش‌بینی آنها اطمینان کند پس برای سـقط اقدام کرد. او نتوانسـت مجوز قانونی سقط بگیرد ناچار به مطبهای زیرزمینی متوسـل شدند و بچه را انداخت. بعدش به کم‌خونی دچار شـد و امکان تخمک گذاری نداشـت. روند درمانش دو سـال طول کشـید. در ایـن مدت از یکی از شـهرهای بزرگ تخمک اهدایی گرفتند و وارد عملیات لقاح شـدند. این کار هزینه زیادی داشت که با حقوق کارمندی جور در نمی‌آمد ولی اشتیاقی که مجید برای بچه داشت، به او انگیزه داد تا وامهایی بگیرد و برای لقاح به مرکز رویان بروند. بار اول رحم لعیا لقاح را قبول نکرد. بار دوم و سوم هم نشد. واکنش دکتر این بود که انگشـت ابهامش را جلو دهانش بگیرد و بگوید سـر در نمی‌آورم که چرا نمی‌شود. هیچ توجیه علمی نداره!

لعیا و مجید قسـط وامها را دادند و دو سـال بعد دوباره وام گرفتند و باز هم برای لقاح اقدام کردند.

بقیه در صفحه ۶۵

نمونه شعر کهن

مقام رضا

اگر وطن به مقام رضا توانی کرد
غبار حادثه را توتیا توانی کرد
ز سایهٔ تو زمین آفتاب پوش شود
اگر تو دیدهٔ دل را جلا توانی کرد
ز شاهدان زمین گر نظر فرو بندی
نظر به پردگیان سما توانی کرد
بر آستان تو نقش مراد فرش شود
بساط خود اگر از بوریا توانی کرد
کلید قفل اجابت زبان خاموشی‌ست
قبول نیست دعا تا دعا توانی کرد
تو را به هر غم و درد امتحان از آن کردند
که دردهای جهان را دوا توانی کرد
تو آن زمان شوی از اهل معرفت صائب
که ترک عالم چون و چرا توانی کرد
صائب

از زندگی

در ساکت یک عصر
یک استکان چای
یا قهوه‌ای تلخ
با صحبتی شیرین
از زندگی دیگر چه می‌خواهیم
غیر از این؟
بیوک ملکی

نمونه شعر نو

سکوت

سکوت کلمات
مرا در خود گرفته اند
ای مردمان
صدای مرا می‌شنوید
که به سوی شما می‌آید
کلمات را می‌شناسید
که انباشته از سکوت
من هستند
ولی دیرگاه خواهد بود
آن روزی که به سراغ من می‌آیید
من روی به سوی دیگر
خواهم داشت
و شما بیهوده
در سکوت کلمات
صدای مرا جستجو خواهید کرد
بیژن جلالی

عطر پیراهن تو

عادت کرده‌ام
هر شب
بگویی دوستت دارم
و شنیدنش آنقدر شیرین است
که جاده‌ها به راه بیفتند
در تمام ایستگاهها
دنبال پیراهنی از تو
که گلها
در ادامه عطر تو روییده اند
باید برگردی
تا بهار
دوباره به این خانه بیاید
اصغر رضایی گماری ـ گتوند

نو خسروانی ها

"۱"

آب زلال و برگ گل بر آب
ماند به مه در برکهٔ مهتاب
وین هر دو چون لبخند او در خواب

"۲"

هان، ماه ماهان! کجایی؟
خورشید اینک بر آید
تنها تو با او بر آیی
مهدی اخوان ثالث

بازگشت

به قرن سوم و چهارم هجری برگردم
زکریّای رازی بشوم
تو را کشف کنم
مزه مزه‌ات کنم
من را بگیری
بعد از سرم بپری
بی خیالت شوم
صبح شود، به خودم بیایم
تو را مزه مزه کنم
شهر به شهر بروم
برسم به ۱۴۹۲ میلادی
کریستف کلمب بشوم
تو را کشف کنم
به کسی نگویم
نشانی‌ات را به کسی ندهم
نقشه‌هایی که کشیدی
که برات کشیدم
بسوزانم، به باد دهم
کشتی‌ها را در اقیانوس غرق کنم
چپق سرخپوستی بکشیم
آهو شوی
تو را به اسم جدیدت صدا کنم
بخندی
چپق را چاق کنی
عقاب شوم، پر بگیرم
در آغوش تو آشیانه کنم
و دیگر به شهر ری
به قرن چهاردهم خورشیدی
به ترافیک پارک وی
برنگردم
پوریا عالمی

درخت

با سبزپوشی‌های دلپذیر
بهار و تابستان
با اعجاز زرد و نارنجی
در پاییز
در زمستان که لخت و عور
در برابر بادها می‌ایستد
و آن هنگام
که رنگهای آتشین
از عمق جانش زبانه می کشد
درخت زیباست
حتی آنگاه
که نرم ولطیف
سپید و خاکستری
تمام می‌شود

حمیدرضا اقبالدوست

ما چه بودیم

ما چه بودیم از همان آغاز غیر از جان هم؟
بغض هم، بی‌تابی هم، درد هم، درمان هم
ما چه بودیم از همان آغاز؟ یک روح و دو تن
نیمه‌های آشکار و... نیمه پنهان هم
بیش از این باید به بوران زمستان خو کنیم
نیست وقتی دستهای گرممان از آن هم
طعمهٔ هیزم شکنها بند شاخ و برگ ما
میزبان آتشی سرخیم و آتشدان هم
سر به زانوی که بگذارند وقت خستگی
قلبهای بی‌قرار و بی‌سر و سامان هم؟
زندگی منهای تو مرگ است، پس با این حساب
می توان نامید ما را نقطهٔ پایان هم

حسنا محمدزاده

فاصله

ابرها فاصله‌ای بین من و ماه شدند
ابرها آه چه عصیانگر و گمراه شدند
قطره اشکی نفشاندند در این فصل غریب
گرچه از تشنگی باغچه آگاه شدند
پر گشودند و در آغوش چمن خیمه زدند
اشک بودند و در آیینهٔ من آه شدند
خواب دیدم که ز طوفان فراگیر خدا
کوهها سلسله در سلسله چون کاه شدند
خواب دیدم که به شمشیر سواران سحر
دستهای هوس آموخته کوتاه شدند
دیدم آنک که تو می آیی و گل می‌ریزی
و ملائک همه جارو کش درگاه شدند
عطر گل بود و سرود سحر چلچله ها
خیل عشّاق تو سرمست سحرگاه شدند

حبیب الله بخشوده ـ ایلام

بغض

با بغضهای کهنه روی هم تلنباری
انگار صدها سال نوری زیر آواری
بیخود تقلّا می کنی، در وانخواهد شد
گنجشک گیر افتاده توی چاردیواری
هی با خودت جنگیدی و هی کم نیاوردی
حالا چه خیری دیدی از عمری خودآزاری
از منطق دیوانگی سردر نیاوردی
اما تحمّل کردی‌اش از روی ناچاری
من در خودم زندانی‌ام، اما تو اینجا هم
دست از سر تنهایی من برنمی‌داری

سعیده اصلاحی

دو شعر از حسن یزدان پناهی ـ فسا

رُخصت

شادابی وشوق و شور، از عشق بگیر
پیغام زلالِ نور، از عشق بگیر
هنگامِ سفر به ساحلِ خلوتِ اُنس
رُخصتِ جهتِ عبور، از عشق بگیر

نغمه

آوای تو نغمهٔ خوشِ تکبیر است
گُلبانگِ لبت ترانهٔ تدبیر است
از بهرِطلوعِ عشق و آرامشِ دل
امروز غزل بخوان که فردا دیر است

جوانه های ادبی

*** خانم الهه قنبری ـ رفسنجان**

بـدبـا کلماتی چون قدو ردقافیه می‌شـود، اما شـما آن را با شب و باز قافیه کرده‌اید که غلط است.

*** آقای مسعود فلکی ـ شیراز**

بیتی از حافظ را تقطیع می کنیم:
میان گریه می‌خندم که چون شـمع اندرین مجلس
زبان آتشینم هست لیکن در نمی گیرد
وزن این بیت:
"مفاعیلن مفاعیلن مفاعیلن مفاعیلن" است:
میان گر = مفاعیلن
یه می‌خندم = مفاعیلن
که چون شمع ان = مفاعیلن
در این مجلس = مفاعیلن
زبان آ = مفاعیلن
تشینم هس = مفاعیلن
ت ولیکن در = مفاعیلن
نمی گیرد = مفاعیلن

*** خانم هانیه حمیدی ـ تهران**

فروغ فرخزاد شـعر کلاسـیک هم سروده اسـت، اما تجربه جدی در این زمینه ندارد. او جزء شاعران نیمایی و شعر آزاد محسوب می‌شود.

*** آقای شکور سمیعی ـ کرج**

سروده‌اید:
زمستان آمده
و برف بر سر درختان نشسته
درختان پیر شده‌اند
برف پیری
بر سر من هم می‌نشیند
جز سطر "درختان پیر شده‌اند" حرف قابل ملاحظه و تصویر تازه‌ای در سـرودهٔ‌تان به چشـم نمی آید، بیشـتر بخوانید و تمرین کنید.

*** آقای محمدعلی صادق زاده ـ بوشهر**

قسمتی از سرودهٔ شما را با امید دریافت آثار بهترتان زمزمه می کنیم:
شب
یک طرح کوچک از
چشمان توست
چشمانت را که باز می کنی
شب می‌رود و
صبح می آید

دیدار

عقربه‌ها را
چند دایره بچرخانم
تا موعد دیدار فرا رسد؟
آن قدر مشتاقم و
راهم از تو دور
که در پی دور زدن تقدیرم
کدام راه میانبر مرا به تو می‌رساند؟
ز دلتنگی می‌رهاند؟

ترانه غفاری ـ تهران

بی تو نه زندگی خوشم بی تو نه مردگی خوشم
سر ز غم تو چون کشم بی تو به سر نمی‌شود
● مولوی

نوشته‌های ناب

سنگ آسمانی
Neveshte_Nab@yahoo

ارسال متن تلگرامی و پیامک فقط با ذکر نام: ۰۹۳۵۶۹۲۰۳۴۹

نازنینم خوبم!

پاییز اگرچه سیلی‌اش سنگین است/ تا عشق تو هست، زندگی شیرین است/ در خاک، بهار خویش می‌جویند/ افتادن برگها دلیلش این است!

سیدعلومت کش

بی گمان فلسفه قربان سر بریدن نیست، دل بریدن است از هر چیزی که به آن تعلق داری، از هرچه تو را از او می گیرد، می‌خواهد شادی باشد یا غم، وصال باشد یا فقدان، نور باشد یا تاریکی

مهدیه

اگر کسی با تندی تو را نصیحت کرد، سخنش را قطع نکن، چون در پشت تندی‌اش محبت عمیقی نهفته است، مانند کسی نباش که ساعت زنگدار را می‌شکند فقط به جرم اینکه او را بیدار کرده!

الهه احمدی

یک دو روزی، پیش و پس شد ورنه از جور سپهر/ بر سکندر نیز بگذشت، آنچه بر دارا گذشت!

پرنده‌ای از یزد

ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود/ نی نام ز ما و نی نشان خواهد بود/ زین پیش نبودیم و نبود هیچ خلل / زین پس چو نباشیم همان خواهد بود

نادر حیدری

پاسخ به پیغامها

✓**نازنینی پرسیده؛ تومینا گلبرگ هستی، چرا هر کس می‌پرسه چیزی نمی‌گی؟!** من هم ازش می‌پرسم؛ نازنین، وقتی شما خودت رو معرفی نکردی که چه کسی هستی، من چطور بگم کی هستم؟! البته اگر انصاف به خرج بدی بارها درباره خودم توضیح دادم و گفتم سنگم اونم از نوع آسمونیش. اما دیگه چی باید بگم رو نمی‌دونم؟!

✓**منور ـ خواف:** نازنینم مهربونم، بارها گفتم حدیثها ارزششون بیشتر از مطالب این صفحه هست و چاپشون، کنار این نوشته‌ها درست نیست، حدیثها رو در حاشیه مجله و صفحه‌های دیگر چاپ می کنم

پروانه پشت پیله‌اش حس کرد راهی هست و رفت، شاید به راه بسته هم باید امید بست و رفت

امینه ـ بابلسر

من از آن قطره‌های اشک فهمیدم / کران تا بیکران آسمان ابری و بارانی‌ست / کران تا بیکران دریای طوفانی‌ست

حسین پنبه کار

آنقدر محو نگاه تو شدم یادم رفت / از کجا حرف دلم را با تو آغاز کنم

قطره اشک

خودت را برای خدمت در اختیار مردم بگذار و محل نشستن خویش را در ورودی خانه قرار بده

مصطفی باقرپسندی

"خدا" تنها روزنه امیدی است که هیچ گاه بسته نمی‌شود / تنها کسی که با دهان بسته هم می‌توان صدایش کرد / با پای شکسته هم می‌توان سراغش رفت / تنها خریداری است که اجناس شکسته را بهتر می‌خرد / و تنها کسی است که وقتی همه پشت کردند، آغوش باز می کند

حامد طاهری

خداوند به من آموخت، زبانم ذکر، سکوتم فکر و نگاهم عبرت باشد

مهل سعدی

عاشق که می‌شوی... خیال تو یعنی حکومت معشوق

حمید صلحی

ارزش قلب به عشق ورزیدن و ارزش سخن گفتن به صداقت است

فاطمه خدامی



دفتر نقاشی خدا همیشه زیباست
اما فصل پاییز را برای
دل خودت آرام تر ورق بزن
و تمامی رنگ ها را بخاطر بسپار
که عشق لابلای همین
رنگهای زیباست

چشم آبی

زحمت چه می کشی پی درمان ما طبیب؟ ما به نمی‌شویم و تو بدنام می‌شوی

الهه بیگدلی

زندگی مثل ترن هوایی می‌مونه، بالا و پایین داره، اما این انتخاب خودته که جیغ بزنی یا از سواری لذت ببری

کورش راهدوست

به بند دلت میاویز رخت خاطره‌ام را/ گردبادهای فراموشی حرمت نمی‌شناسند

لیلی

شکیبایی، گورستان پوشاننده عیبهاست

گمشده سرزمین پارسی

از کسانی مباش که توبه را با آرزوهای دراز به تاخیر می‌اندازند

کیوان حیدرپور

کاش دنیا پر می‌شد از آدمهای خوب، نه اینکه من باشم، نه، دنیا دلتنگ آدمهای خوب است...

سوسن زمانی ـ تهران

آدمی وقتی سختی هایش را می‌فهمد زنده است، اما وقتی سختی‌های دیگران را درک می کند، یک انسان است

محمدسلمان سیفی

ناب‌هایی متفاوت

غزل ـ بختیاری: این روزها که می گذرد، خالی‌ام...

خالی‌ام از خشم، دلتنگی، نفرت و حتی از عشق، درکم کن!

حمید صلحی ـ گیلان: عیب کسان منگر واحسان خویش /سر فروبر به گریبان خویش

مسعود گندمکار: طلوع خورشید معجزه هر روز خداست، یعنی هنوز امید هست

مینا اردشیری: همیشه ۳۹ روز یکبار یادی از رفیقت بکن، که اگر مرده بود، حداقل چهلمش برسی!

نوشین رئوف: کاش یه سری آدما هم مثل پینوکیو چوبی بودن که حداقل امیدی واسه آدم شدنشون بود!

رضا عزیزپور ـ یاسوج: چشم و همچشمی مسابقه نفسگیری است و هر کسی وارد این میدان شده قطعا بازنده است

طاهره بیگدلی ـ بیجار: روزهایت را برای کسی بسوزان که بدانی هر لحظه نبودنت او را می‌سوزاند

حسین قربانی: هر گز زانو نخواهم زد حتی، اگر سقف آسمان کوتاهتر از قامتم شود

جدول متقاطع



جدولها زیر نظر: داود بازخو
BAZKHOO @ yahoo.com

آن دسته از خوانندگانی که نسبت به جدول های این صفحه پیشنهاد و یا انتقادی دارند می توانند فقط پنجشنبه ها از ساعت ۱۸/۳۰ الی ۲۰/۳۰ به شماره تلفن همراه ۰۹۳۵۵۰۱۰۷۷۶ پیامک کنند.

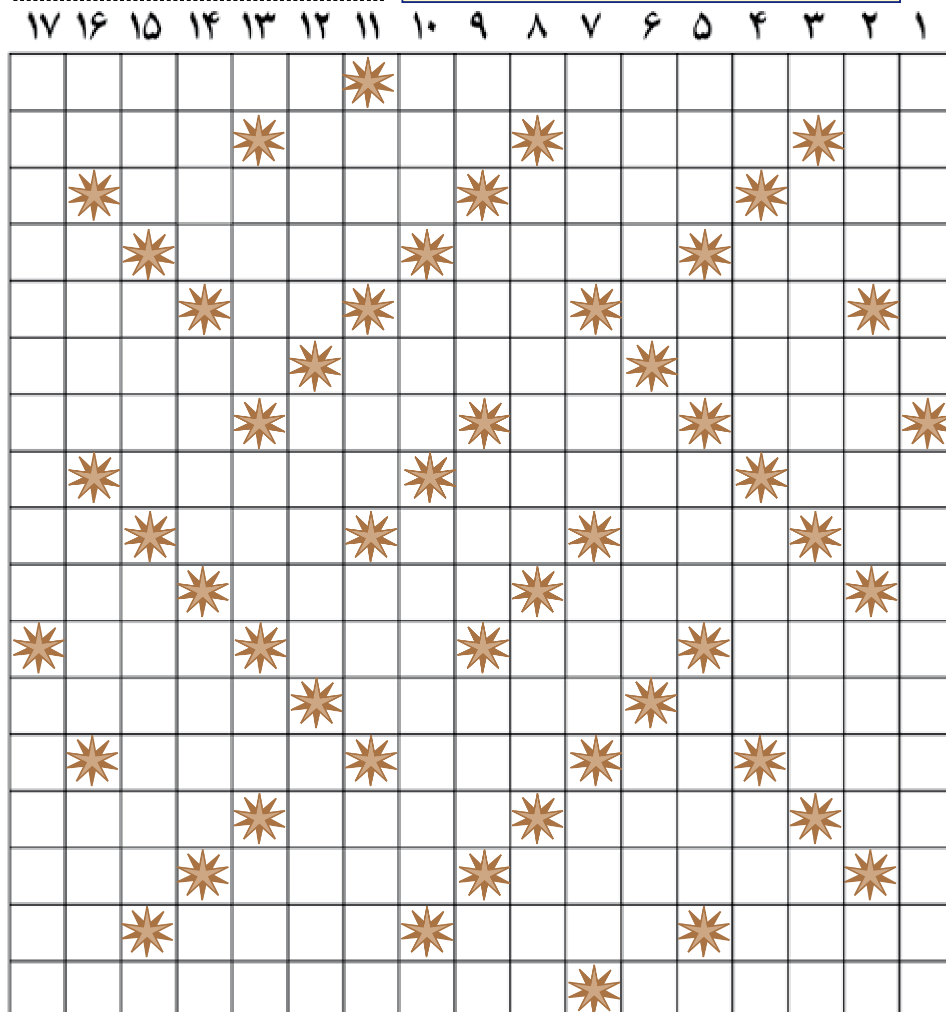
ازبین عزیزانی که هر هفته جدول متقاطع مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله یا ایمیل درج شده ارسال یا تعداد حرف خواسته شده را با ذکر شماره مجله، اسم شهر، نام و نام خانوادگی به تلفن همراه بالا پیامک کنند، یک نفر و برای جداول سودوکو، کاکورو و هیداتو نیز یک نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه ای به رسم یادبود تقدیم می شود. البته به شرطی که کد پستی، نشانی و نام نویسنده با دقت و خوانا نوشته شده باشد. با توجه به فرصت ۲ ماهه، لازم نیست پست سفارشی شود.

اسامی برندگان جدول ۳۷۶۶

۱ـ دکتر مریم رضایی ـ تهران
۲ـ یونس دارابی ـ صحنه
۳ـ فرزانه شمس ـ تهران

جوایز برندگان به نشانی آنها ارسال خواهد شد

حرف (و) چه تعداد است؟



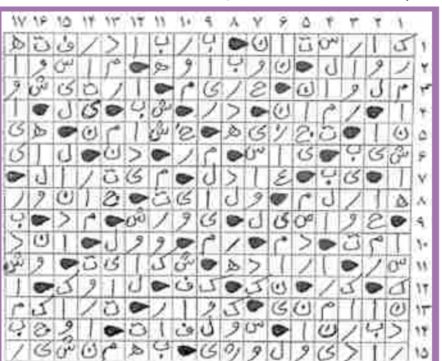
افقی:

۱. اثری از عبدالرحمن جامی ـ خواهش
۲. کدو ـ برنج پوست نکنده ـ ویران ـ شرف
۳. نوعی عدسی دوربین با فاصله کانونی متغیر ـ عامل گرانی ـ غذای محبوب اصفهانی ها
۴. جانب، طرف ـ تشر ـ دارنده، صاحب ـ مکان
۵. اسب زرد ـ مردم ـ طاقچه بالا ـ حرف بیست و نهم
۶. پیرو آیین حضرت موسی ـ مبرات ـ ترساندن
۷. حرف تصدیق ـ مادر وطن ـ پرچم ـ بصیر
۸. سر ـ بی گناه ـ مننژیت
۹. به نفع او ـ جد ـ نمونه خروار ـ سرازیری ـ خدای دراویش
۱۰. کتابی از ابن سینا ـ سیاره زحل ـ دستور
۱۱. پرده موسیقی ـ لوله تنفسی ـ جوانمرد ـ بی دوام
۱۲. شاه مشهور حبشه که ذکرش در قرآن آمده ـ مبتلا به بیماری سل ـ نوعی وانت دوکابین
۱۳. فرزندزاده ـ دوستی ـ فلز چهره ـ تالار
۱۴. تن پوش دراز گوش ـ ماده ای سیاه رنگ برای نوشتن و چاپ ـ جزیره ای ایرانی ـ ماده ای برای تمیز کردن و برق انداختن چرم و کفش
۱۵. ساخته شده از سفال ـ علم ـ روش
۱۶. نوعی عنکبوت سمی ـ صفت بوقلمون ـ ماهی فروش ـ مرض
۱۷. درجه ای از مامورین در سفارتخانه ـ اثری از اسکاروایلد

عمودی:

۱. از استخوانهای ساق پا ـ بلندترین کوه آفریقا
۲. گناه کردن ـ دایره نورانی که گهگاه گرد ماه ظاهر می شود ـ پذیرفته شده ـ حرف فاصله
۳. آلتی در چرخ خیاطی ـ هر یک از قطعات پنج گانه زمین ـ میوه ای مقوی
۴. غذایی رقیق ـ نوعی کلاه ـ پیک کاغذی ـ تهیدست، فقیر
۵. قومی پارسی در مازندران ـ ساز چوپان ـ بمب کاشتنی ـ فریاد و بانگ طرفداری
۶. کوه همدان ـ یاری کننده ـ خواندن مطلبی با صدای رسا و حالتی تاثیرگذار
۷. پول ترکیه ـ نوعی شرکت سهامی ـ اسم ـ یار کلنگ
۸. کمینه ـ چوب تسبیح ـ سوره بیست و چهارم قرآن کریم
۹. دنبال رو سوزن ـ میوه درخت ـ خیک ـ نتر ـ جدید
۱۰. فلزی نرم و سنگین ـ سنه ـ غده ای در گلو یا گردن
۱۱. باغ شداد ـ پهلوان مشهوری در شاهنامه ـ نوعی پارچه ـ رسم کننده
۱۲. میراب ـ راهنمایی و هدایت ـ هنر هفتم
۱۳. حرف اول یونانی ـ حرف پانزدهم فارسی ـ ستون بدن ـ سلطان
۱۴. ارابه جنگی ـ سازی زهی ـ انبار گندم ـ چه کسی
۱۵. بندری عربی در خلیج فارس ـ فراوانی نعمت ـ پول کاغذی
۱۶. تکرار شدن درختی است ـ برنا ـ مانند ـ از روسای جمهور مشهور و ترور شده آمریکا
۱۷. پایتخت مغولستان ـ نرس





حل جدولهای شماره ۳۷۶۶

یا درست حرف بزن، یا عاقلانه سکوت کن ● ورزورث

جدول شرح در متن

طراح جدولها: داود بازخو

آن دسته از خوانندگانی که نسبت به جدول های این صفحه پیشنهاد و یا انتقادی دارند می توانند فقط پنجشنبه ها از ساعت ۱۸/۳۰ الی ۲۰/۳۰ به شماره تلفن همراه ۰۹۳۵۵۰۱۰۷۷۶ پیامک نمایند.

از بین عزیزانی که هر هفته جدول شرح در متن مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله یا ایمیل درج شده ارسال یا تعداد حرف خواسته شده را با ذکر شماره مجله، اسم شهر، نام و نام خانوادگی به تلفن همراه بالا پیامک نمایند، یک نفر و برای جداول سودوکوو، کاکورو و هیداتو نیز ۱ نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه ای به رسم یادبود تقدیم می گردد. البته به شرطی که کد پستی، نشانی و نام نویسنده با دقت و خوانا نوشته شده باشد. با توجه به فرصت ۲ ماهه، لازم نیست پست سفارشی شود.

حرف (۱) چه تعداد است؟

- سعی کردن / به ادب نشستن
- دزدی / نوعی کفش پاشنه دار
- پسوند نظیر / رفتن به مکان مقدس
- کشور نیشکر / بوی رطوبت
- متضاد پوزیتیو
- پهلوان / تنگ پالان
- آب نیم گرم / سخنان یاوه
- میمونی بی‌دم / موجودی خیالی
- بالا رفتن / از توابع مازندران
- تا ابد / نوعی تب
- موضوع / ناروا
- تکرار حرف / جوانمرد
- حرف ندا / پایتخت ایتالیا
- روان / ارثیه
- او / واحد کتاب
- چهره / روغن زیتون
- دست به یکی کردن
- ملول / بچه شتر
- منصب وزیر / درفش
- عقب / بریان شده
- مادراسماعیل(ع) / ستاره دنباله دار معروف
- دست / دفعات
- از مقاطع تحصیلی
- سرزنش کردن / شرح
- ویتامین انعقادی / چرمی مصنوعی
- شهر پل ورسک / عدد هندسی
- خروس عرب / شیخ نشینی عربی
- قوت لایموت / ماه دهم میلادی
- مفتاح / گوشت بریان
- حمل و نقل / سیر جنگلی
- راندن مزاحم / میوه‌ای گرمسیری
- اسب بارکش / دانه معطر
- کسادی / چله کمان
- مرکز سوییس
- احتیاج / فراخی
- شهر آذربایجان غربی / تصدیق انگلیسی
- علت
- میوه تلفنی / برچسب
- زیرک
- شعله / جزیره‌ای نفتی
- جنس مذکر
- مرضی واگیر / طرب
- شهر آبگرم اردبیل
- سرد مطبوع
- خوش قامت / خرس بومی استرالیا
- ملوث
- امر به داخل شدن / اشاره
- مجلس روسیه / سرازیر
- همگی / پیسی
- وارفته
- بی بند و بار / فوری
- لقبی برای معرکه گیر

جدول سودوکو ۳۷۷۷

اعداد ۱ تا ۹ را در هر سطر و ستون و مربع‌های کوچک ۳×۳ طوری قرار دهید که هر عدد فقط یک بار درج شود.

	۷							
			۳	۱	۵	۸	۶	۷
۸	۶			۷				۳
					۱			
۶	۴		۷	۵		۳		۲
	۱	۹				۷	۴	
						۲		
۱	۲		۵	۳		۹		
	۸	۴		۶	۷		۳	۱

با هوش خود کلنجار بروید

سهراب صفادار

پاسخ
در صفحه ۶۲

نقطه به نقطه

می خواهیم این نقاط را از شماره یک تا ۱۲۰ بـه هم وصل کنید. البته هر گاه به جای نقطه به یک سـتاره رسـیدید، کار را رها کرده و ادامه اتصال را از شـماره بعدی شروع کنید. در پایان نیز ناگهان یک شـکل زیبا در مقابل چشمانتان ظاهر خواهد شد.







شکلهای پنهان در تصویر پاس گل

حیوانات مشـغول بازی هسـتند و این صحنه لحظه حسـاس یک پاس گل اسـت. اما در میان این تصویر شـاد و زیبا ۱۴ شکل دیگر نیز پنهان شده است که از شـما می خواهیم با توجه به شـکلهای داده شـده و اسـامی شان، آنها را در تصویر اصلی پیدا کنید. در پایان می توانید با مراجعه به قسـمت پاسـخها، جواب صحیح را ملاحظه کنید.

دل شیر داشته باش، اما کاردانی روباه را فراموش نکن.

● پرمودا تیرا

ده اختلاف در تصویر یک روز آفتابی

در اینجا یـک روز آفتابی در اسـترالیا را مشـاهده مـی کنید. امـا در میان دو تصویری که از این صحنه تهیـه شـده و در یک نگاه کاملاً یکسـان بـه نظر می رسـند، ده اختلاف وجود دارد.





یک سرگذشت

تلخ و شیرین زندگی

همه فامیل ما رو یه زوج مثال زدنی می‌دونستن. همه اقوام، در و همسایه و دوست و آشنا از بزرگ گرفته تا کوچیک می گفتن من و "وثوق" برای هم خلق شدیم و ازدواج از این بهتر نمیشه. من توی کودکی پدر و مادرم رو از دست داده بودم و زندگی راحتی نداشتم و با مکافات و زحماتی که شما و شوهرتون برام کشیدید خودم رو به این جایگاه رسوندم. دلم می‌خواست با یه ازدواج خوب توی زندگیم به آرامش برسم. به خاطر همین هم وقتی وثوق اومد خواستگاری عجله نکردم و زمان خواستم تا هم تحصیلات خودم رو به پایان برسونم و هم با اخلاق و رفتار وثوق آشنا بشم، اما توی انتخابم اشتباه کردم. با وجود صبر و حوصله و دقتی که توی ازدواج و انتخابم به خرج دادم، حالا متوجه شدم که آدم هرقدر هم به انتخاباش اعتماد داشته باشه اما بازم امکان اشتباه وجود داره...

خاله داشت با دقت به حرفهایم گوش می‌داد. مثل تمام این سالها شنونده خوبی برایم بود. با چهره‌ای در هم روبرویش نشسته بودم و داشتم از زندگی‌ام برایش می گفتم و از وثوق گله می کردم.

چند وقتی بود که وثوق بی‌حوصله و بداخلاق شده بود. دیگر آن مرد سابق نبود. مثل روزهای اول زندگیمان برایم وقت نمی گذاشت. اصلاً بهتر است بگویم دیگر برایم وقت نمی‌گذاشت. بعد از تمام شدن کارش به خانه می‌آمد و بی‌آنکه حرف و کلامی بین ما رد و بدل شود، شام خورده یا نخورده، به اتاقش می‌رفت و می‌خوابید. همه اینها یک دلیل داشت و آن اینکه وثوق دیگر دلش با من نبود.

خاله پس از اینکه حرفهایم را شنید، با لحنی آرام گفت: "دخترم، خب شاید تو داری اشتباه می کنی. شاید مشغله فکری و کاریش زیاد شده وگرنه به نظرم وثوق آدمی نیست که بخواد بهت خیانت کنه. به جای این همه قضاوت و برداشت باهاش حرف بزن"!

پوزخندی زدم و گفتم: "دو سه ماهه که وثوق هیچ توجهی به من نداره. فکر می کنی باهاش حرف نزدم؟ هربار که آروم سر صحبت رو باز کردم و خواستم ازش علت تغییر رفتارش رو بپرسم از کوره در رفته. وثوقی که توی این سه سال زندگی مشترکمون من حتی صدای بلندش رو نشنیده بودم حالا چنان عربده‌هایی می‌زنه که آدم از حرف زدن باهاش پشیمون میشه. این رفتارا دلیلش چیه خاله؟ غیر از اینه که وثوق سرش جای دیگه‌ای بنده"؟!... از دست خودم خیلی عصبانی بودم. پشت پلکم تندتند می‌پرید و بیشتر اعصابم را به هم می‌ریخت. برای چندمین بار بود که بازهم با وثوق بحثم شد و کارمان به جای باریک کشید. بعد از اینکه به خانه آمد سردرد را بهانه کرد و به اتاقش رفت. دیگر نمی‌توانستم سردی رفتارش را تحمل کنم. سراغش رفتم و آرام از او خواستم علت به هم ریختگی و سردی رفتارش را برایم توضیح بدهد. این را که گفتم باز داد و فریادش شروع شد. می‌خواست دست از سرش بردارم. می گفت خسته شده از این همه گیردادن و سوال و جوابهای تکراری. دیگر درنگ را جایز ندانستم. نمی‌توانستم بمانم و تن به این زندگی تحقیرآمیز بدهم. لباسهایم را جمع کردم و برای اولین بار به نشانه قهر از خانه بیرون آمدم و خودم را به خانه خاله‌ام رساندم...

من تنها فرزند پدر و مادری زحمتکش بودم. پدرم کارگر شرکت نفت و مادرم هم از یک خانواده خوشنام اما نه چندان مرّفه بود. آن دو با عشق با هم ازدواج کردند و در زندگی هم با اینکه چندان راحت نبودند اما خانه محقر آنها با عشق همراه بود و وقتی که من به دنیا آمدم این عشق و عاطفه چند برابر شد. من از خردسالی هوش سرشاری از خودم نشان دادم چنانکه همه از میزان هوش من صحبت می کردند. حتی برخی از مربّیهای کودکستان و سال اول دبستان به پدر و مادرم پیشنهاد کرده بودند که مرا به مدرسه تیزهوشان بفرستند اما در همین گیر و دار فاجعه‌ای اتفاق افتاد که برای یک کودک بجز بدشانسی چیز دیگری نیست.

مادرم از زمانی که من مدرسه رفتن را آغاز کرده بودم برای کمک به مخارج زندگی در یک کارگاه خیاطی مشغول به کار شده بود و پدرم هرروز صبح با اتومبیل فرسوده و قدیمی‌اش پس از آنکه مرا به مدرسه می‌رساند، مادرم را هم به کارگاه می‌برد و سپس خود عازم محل کارش می‌شد اما در آن روز تلخ، اتومبیل فرسوده پدرم سرانجام باعث یک فاجعه شد. بعد از اینکه مرا به مدرسه بردند، ناگهان اتومبیل ترمز برید و از آنجا که در بزرگراه و با سرعت در حرکت بودند، کنترل از دستشان خارج شد و در یک تصادف وحشتناک سه اتومبیل به هم برخورد کردند. از مجموع پنج سرنشین سه اتومبیل فقط یک نفر آن هم با جراحات زیاد زنده ماند و بقیه در دم جان سپردند که در این میان مادر و پدر من هم کشته شدند!



این حادثه یک ضربه گیج کننده برای من بود. من با هفت سال سن کوچکتر از آن بودم که عمق فاجعه را درک کنم اما همین که پدر و مادرم را هرروز در کنارم نداشتم برایم بسیار ناراحت کننده بود.

پس از مرگ پدر و مادرم، خاله‌ام تنها کسی بود که شرایط نگهداری از من را داشت چرا که دیگر خویشاوندان درجه یک از فقر مطلق رنج می‌بردند. خاله‌ام هم چندان وضعیت خوبی نداشت. او که از مادرم بزرگتر بود، با شوهرش که یک معلم بود، باید از سه فرزند خویش نگهداری می کردند که ورود من تعداد بچه‌ها را به چهار می‌رساند. زندگی در کنار سه کودک قد و نیم قد دیگر

دوای ناراحتی و تنهایی من بود. خانواده خاله با اینکه از نظر مالی شرایط خوبی نداشتند اما خوش و سرزنده بودند. من خیلی زود با خانواده خاله اخت گرفتم. با تیزهوشی که داشتم موقعیت حساس خودم را خوب درک کرده و متوجه شده بودم که در این موقعیت باید بهترین باشم، چه در اخلاق، چه در خانه و چه در مدرسه. اینگونه هم شد. نه تنها در مدرسه شاگرد ممتاز بودم، بلکه با هوش سرشار خودم به فرزندان دیگر خاله هم که یکی همکلاس من و دو تا از من کوچکتر بودند در درس کمک می‌کردم و به این ترتیب بود که محبوبیّت خاصی در مدرسه و خانه پیدا کردم.

تا پایان دوران دبیرستان ممتاز بودم. بعد با تشخیص و نصیحت شوهرخاله‌ام، رشته دندانپزشکی را به عنوان رشته اول خودم در کنکور انتخاب کردم. همان طور که همه پیش بینی کرده بودند و خودم انتظار داشتم در کنکور با رتبه خوب پذیرفته شدم. پس از ورودم به دانشگاه بود که سر وکلّه خواستگارها پیدا شد. خاله‌ام می‌گفت: "**من عقیده دارم که ازدواج برای تو بهتره. تو خواستگارای خوبی داری که می‌تونن از این وضعیت بد مالی که اسیرش هستی نجاتت بدن**"!من اما نظر دیگری داشتم و می‌خواستم به تحصیلاتم ادامه بدهم به همین خاطر همه خواستگارانم را رد می‌کردم تا اینکه سال چهارم دانشگاه بودم که وثوق به خواستگاری‌ام آمد.

وثوق خانواده اصیل و محترمی داشت و خودش هم جوان سنگین و باوقاری بود. موقعیت و شخصیت وثوق آنقدر خوب بود که این بار نتوانستم او را رد کنم، اما هم به خانواده خاله‌ام و هم به خانواده وثوق گفتم: "بیشتر از دو سال به پایان تحصیلاتم نمونده و شرط من اینه که که اولا تحصیلاتم تموم بشه و بعد هم در این مدت با رفت و آمد با وثوق و خانواده‌اش بتونم همسر آینده‌م رو بشناسم". با تیزهوشی ذاتی خودم وثوق و خانواده‌اش را زیر ذرّه‌بین گذاشتم و در آن دوسال هیچ مشکلی ندیدم. وثوق جوان مستقل و خودساخته‌ای بود و از همه مهمتر به قول خودش، عاشق من بود.

آری، اینگونه بود که پس از تمام شدن تحصیلاتم دلیلی بر مخالفت ندیدم و به وثوق جواب مثبت دادم. پدر وثوق بر ایمان جشن باشکوهی گرفت و به این ترتیب زندگی مشترکمان را آغاز کردیم.

در آغاز همه‌اش خوشی بود و میهمانی و پاگشا و دوران بسیار شیرینی که تجربه می‌کردیم. طرحم را می‌گذراندم و وثوق هم در شرکتش کار می‌کرد. هم اوضاع مالی خوبی داشتیم و هم عشقی ناب که بینمان حاکم بود. همه می‌گفتند پس از آن مصیبتی که در دوران کودکی سرم آمده بود، وقت آن رسیده که زندگی روی خوشش را نشانم بدهد اما...

سه سال از زندگی مشترکمان می‌گذشت. چند باری سردردهای شدیدی سراغ وثوق آمد و پس از آن بود که کم کم رفتارش تغییر کرد. به شکل بی‌سابقه‌ای ساکت شده بود و در خودش فرو می‌رفت. وثوق قبلاً سرزنده و شوخ طبع بود اما حالا مدام ساکت و گوشه گیر بود. پس از چندی، تلخی و غرغر هم به رفتارش اضافه شد و پس از آن اعتراض و داد و فریاد!...اول سعی کردم علت رفتارها و به هم ریختگی وثوق را بدانم ولی او به هیچ وجه اجازه نمی‌داد. تا می‌آمدم سرصحبت را باز کنم خستگی و بی‌حوصلگی و سردرد را بهانه می‌کرد. گاهی هم که خیلی گیر می‌دادم شروع به داد و فریاد می‌کرد.

دل وثوق دیگر با من نبود. نه از آن اظهارعشقها خبری بود و نه از آن قربان صدقه رفتنها و ناز کشیدنها. نمی‌توانستم علتش را درک کنم. حالتهای وثوق مرا مشکوک کرده بود. تا دیروقت بیرون از خانه ماندنهایش، بی‌محبت شدنش، کم حوصله و آشفته بودنش خبر از چیزی می‌داد؛ شاید پای زن دیگری در میان بود! از آنجایی که زنی خودساخته و مستقل بودم، به هیچ عنوان نمی‌توانستم حضور یک زن دیگر را در زندگی‌ام تحمل کنم. حضور احتمالی یک زن دیگر یا هرچیز دیگری که بود باعث شده بود که من مدام خودم را سرزنش کنم و به این نتیجه برسم که در انتخاب همسر بی گدار به آب زده‌ام. تصمیم گرفتم با وثوق اتمام حجت کنم. بعد از اینکه به خانه برگشت و یک ساعتی استراحت کرد از او خواستم علت تغییر رفتارش را توضیح بدهد تا بتوانم راه چاره‌ای برایش بیابم. وثوق بازهم با غیظ نگاهم کرد و گفت:

"دوباره گیر دادنت شروع شد"؟!

آن روز غروب بحثمان بالا گرفته بود. طاقتم دیگر طاق شده بود. به او گفتم که از خانه‌اش می‌روم و هرزمان که تصمیم گرفت از آنچه که باعث ایجاد این سردی و فاصله بین ما شده حرف بزند، به سراغم بیاید...به همین خاطر بود که به خانه خاله رفتم و با او درد دل کردم و گفتم که می‌خواهم طلاق بگیرم...

***

...به خاطر اون سردردای لعنتی رفتم پیش متخصص. جواب ام. آر. آی نشون داد که یه غده توی مغزمه. به تو به دروغ گفتم که علت سردردام فقط فشار زیاد کار بوده. نمی‌خواستم با دونستن واقعیت به هم بریزی اما خب، به یه شکل دیگه به هم ریختمت. سردرد و استرس ناشی از اون غده لعنتی واقعاً داغونم کرده. شرکت رو سپردم دست برادرم و خودم خیلی مواقع به جای رفتن به شرکت می‌رفتم خونه برادرم که جریان بیماریم رو می‌دونه استراحت می‌کردم. باید هرچه زودتر جرّاحی بشم اما واقعیتش اینه که خیلی می‌ترسم. توی این یک هفته‌ای که نبودی خیلی عذاب کشیدم. نبودنت کلافه‌م کرده بود. تا اینکه تصمیم گرفتم بیام پیشت و واقعیت رو بگم تا بدونی که سکوت و بی‌تفاوتی و گاهی غرولند و تلخی و داد و فریاد به خاطر دوتا شدن شلوارم و اومدن یک زن دیگه نیست...

حرفهای وثوق که تمام شد، دیگر خودم را سرزنش نمی‌کردم. من در انتخاب همسر اشتباه نکرده بودم. مرد من، همسر صبور من، برای اینکه من از بیماری‌اش با خبر نشوم سردردهای ناشی از آن تومور را تحمل می‌کرد و حرفی نمی‌زد. آن شب همراه وثوق به خانه‌مان برگشتم و از اول قول گرفتم که از همین فردا روند درمان را شروع کنیم.

غده در مکان حساسی از مغز وثوق قرار داشت و هرچه بزرگتر می‌شد خطرناکتر می‌شد. به دلیل حساس بودن موقعیت آن، جرّاحی باید با دقت و ظرافت زیادی انجام می‌گرفت و این خود می‌توانست ایجاد نگرانی کند.

وثوق از جرّاحی می‌ترسید. خب، حق هم داشت. راستش من هم می‌ترسیدم اما سعی می‌کردم ترسم را نشان ندهم و در عوض به وثوق روحیه بدهم چرا که این جراحی باید انجام می‌گرفت و اگر غده با موفقیت خارج می‌شد، شانس پیروزی وثوق بر بیماری زیاد بود. وثوق باید از نظر روحی برای جرّاحی آماده می‌شد. اضطراب و هیجان و افسردگی می‌توانست تاثیرات مرگباری روی او داشته باشد. من که پدر و مادرم را از دست داده بودم بیش از هر کسی ارزش زندگی را می‌دانستم و حاضر نبودم تا یک عزیز دیگر را هم از دست بدهم. پس بی‌درنگ در کنار وثوق قرار گرفتم و بی آنکه خودم را ضعیف نشان بدهم سعی کردم که به او هم قوّت قلب بدهم تا برای جرّاحی آماده شود.

روزی که وثوق در بیمارستان بستری می‌شد در حالیکه دستم را در دستانش می‌فشرد و چشمانش پر از اشک بود گفت: "بیشتر از هر کسی و هر چیزی به تو نیاز داشتم تا بهم قدرت ببخشی و من رو از این شرایط خطرناک نجات بدی"!

بغض راه گلویم را بسته بود. پیشانی وثوق را بوسیدم و به بهانه‌ای از اتاق بیرون آمدم تا اشکهایم روی گونه‌هایم سربخورند و از آن بغض لعنتی خلاص شوم...همیشه فکر می‌کردم می‌توان با برنامه ریزی دقیق از قبل همه چیز را پیش بینی کرد، اما وقتی وثوق از اتاق عمل زنده بیرون آمد فهمیدم که چقدر در اشتباه بودم و برخی از حوادث نه تنها به برنامه ریزی توجه نمی‌کنند بلکه به آن می‌خندند و این قدرت روحی انسان است که سرانجام او را از آنچه دربرابرش قرار می‌گیرد و همیشه تهدید می‌کند، حفظ می‌کند و سرانجام به او آرامش می‌بخشد. این را من از آنچه برای پدر و مادرم و بعد هم برای وثوق اتفاق افتاد متوجه شدم، یعنی یک داستان تلخ و یک داستان شیرین... و زندگی غیر از این نیست!

دوستی که ما را درک کند، ما را می‌سازد

● رومن رولان

سمیرا افتخاری

محمد لقمانیان و دنیای پشت پرده عروسک گردانی

خودم را کاریکاتور کردم

محمد لقمانیان عروسک گردان و صداپیشه مجموعه‌هایی چون "کلاه قرمزی" و "شکرستان" این روزها با خلق یک عروسک جدید سر و صدایی در فضای مجازی ایجاد کرده و همه پیگیر اتفاقات شادی هستند که عروسک "لقمه" در مدت زمانی کوتاه رقم می‌زند. صدای لقمانیان را با عروسک بچه در مجموعه کلاه قرمزی به خاطر داریم و عروسک گردانی عروسک محبوب این مجموعه فامیل دور. با این عروسک گردان و صداپیشه و خالق عروسک "لقمه" گپی زدیم که می‌خوانید:



از فعالیتهای جدید خود بگویید و اینکه روند فعالیتهایتان در تلویزیون و پس از مجموعه "کلاه قرمزی" به چه شکل است؟

سعی می کنم دیگر با تلویزیون همکاری نداشته باشم چرا که در این سالها تلویزیون پولی پرداخت نکرده و تهیه کنندگانی که با آنها کار کردم، همراه خوبی نبودند. به‌طور مثال من در حال حاضر مبلغ زیادی از دستمزدم بابت همکاری با مجموعه "شکرستان" باقی‌مانده که هنوز پرداخت نکرده‌اند. خیلی هم علاقه‌ای به همکاری ندارم چون در چند سال گذشته از تلویزیون خیلی بدی دیدم و همه این عوامل باعث شد تا تمایلی به همکاری نداشته باشم. در حال حاضر پیشنهادهایی داریم ولی گزیده کاری را پیش گرفته‌ام و کارهایی را انتخاب می کنم که خوب باشند و به "لقمه شو" ضرر نزنند.

این گلایه‌ها به مجموعه "کلاه قرمزی" هم برمی گردد؟ چون اخباری منتشر می‌شود مبنی بر اینکه قرار است "کلاه قرمزی" از تلویزیون پخش شود. شما از این موضوع اطلاع دارید؟

"کلاه قرمزی" تنها پروژه‌ای بود که دستمزدها را به‌موقع پرداخت می کرد. متأسفانه برنامه خوبی مثل "کلاه قرمزی" سر یکسری لجبازی‌ها باوجود تمرین‌هایی که داشتیم و زمانی که برای آن صرف کردیم، با بی‌میلی از سوی سازمان مواجه شد و کار، اجازه پخش نیافت. از وضعیت جدید مجموعه خبری ندارم و نمی‌دانم چه سرنوشتی شامل حال این مجموعه می‌شود، تنها شنیدم که مشغول رایزنی هستند تا بتوانند آن را به پخش برسانند.

شما به عنوان عروسک گردان فامیل دور سالها فعالیت کردید. به نظرتان چرا "فامیل دور" اینقدر محبوب شده؟

فامیل دور به یک برنامه عروسکی استاندارد آمد که خودش برند است و همه دوستش دارند. هر عروسکی که به "کلاه قرمزی" بیاید، معروف می‌شود چون برنامه خاصی است. از طرفی کارگردانها و آرتیستهای برنامه هم آقایان جبلی و طهماسب هستند و فامیل دور زیر سایه اسم این دو بزرگوار خلق و بزرگ شده. این دو نفر از نظر اخلاق، منش، حرفه‌ای بودن و تجربه آدمهای دوست داشتنی هستند و همیشه از آنها چیزی یاد می گیریم. نکته دوم همین کار تیمی است. آقای طهماسب کارگردانی است که می‌داند چطور شخصیتی را خلق کند و چه راهی را جلوی بازیگرها و بازیگردانهایش بگذارد و چه راهنمایی‌هایی کند.

اصلاً ایده خلق فامیل دور از کجا و از طرف چه کسی شکل گرفت؟

اول از ذهن آقای طهماسب تراوش کرده بود و بعد به دستهای خانم محبوب رسید. آقای طهماسب پله پله و بدون شتاب به عروسک ساز سفارش می‌دهند. مثلاً به خانم محبوب می گویند آدمی می‌خواهند که سنش کمی بالا باشد و حالت دربان داشته باشد. حالا خانم محبوب هم با توجه به این سن و تیپ، متناسب با دست و قیچی خودش آن کاراکتر را خلق کرد. فامیل دور موقعی که به وجود آمد، من و بهادر اصلاً نمی‌دانستیم قرار است صداپیشه و عروسک گردان آن باشیم، چون قبلش حتی آقای جبلی هم روی آن صدا گفتند. آقای طهماسب این فرصت را داد که همه یک صدا روی آن بگویند که در نهایت صدای بهادر مالکی انتخاب شد.

در مرحله بعدی چه اتفاقی افتاد؟

بعد صداپیشه و عروسک گردان به روح و جسم آن دمیده‌اند. در مجموع از ایده تا اجرای فامیل دور یک تیم حرفه‌ای پشت آن بوده‌اند و با تمرین به وجود آمده برای آقای طهماسب، حال خوب مردم مهم است. ایشان همیشه دقیقا همین را می گویند که ما می خواهیم حال مردم را خوب کنیم؛ هم باید حال خودمان خوب باشد، هم حال مردم به خاطر همین از یک ماه قبل شرایطی را برای رسیدن به این هدف ایجاد می کنند. معمولاً ۳۰-۲۰ روز فقط تمرین می‌دهند. تمرین می کنیم که حال همه‌مان خوب باشد، همسطح باشیم، همه لذت ببریم و عوامل گروه و عروسک گردانها با همدیگر هماهنگ شویم. مجموعه "کلاه قرمزی" (برخلاف اکثر کارهای تلویزیونی) برای آقای طهماسب کاری نیست که فقط بخواهند کاری کنند و برای آن پولی بگیرند. همیشه قلبی کار می کنند.

آقای مالکی و شما چه ویژگیهایی از خودتان را به فامیل دور اضافه کرده اید؟

همه عروسکها، جدا از اینکه کارگردان و عروسک ساز آن را از ابتدا خلق کرده‌اند، اکثرا زیر سایه صداپیشه شان شکل گرفته‌اند. مثل فامیل دور که زیر سایه بهادر مالکی شکل گرفته. آقای طهماسب چند نفر را برای فامیل دور تست زدند ولی زیاد به دلشان ننشست. گفت احساس می کنم باید بیشتر کار کنیم تا اینکه بهادر مالکی آمد. آن روزهای اول که ما تست می کردیم، بهادر به خاطر کمر درد سر تمرین نمی‌آمد. بعد که آمد، امیر سلطان احمدی گفت بهادر مالکی یکسری تکیه کلام دارد که می‌تواند ما به ازای بیرونی فامیل دور باشد؛ مثلاً وقتی چیزی می گوید از بقیه می‌خواهد که ادایش را

دربیاورند و بعد می‌پرسد: "من چجوری‌ام؟" وقتی در لحظه می‌خندند، به بقیه می گوید من الان چه جوری می‌خندم؟ بقیه حتماً باید ادایش را دربیاورند. با بهادر که اتود زدیم، آقای طهماسب کلی خندیدند. به هر حال فامیل دور کاراکتری است که به جای اینکه ادای مردم را دربیاورد، از مردم می‌خواهد که ادای خودش را دربیاورند و خودش به خودش می‌خندد. به مردم نمی‌خندد. این حس خوبی در مردم ایجاد می کند. یک ویژگی مشترک دیگر هم این است که بهادر می گوید من در زندگی‌ام با "در" مشکل دارم. واقعاً هم همینطوری است اما خیلی‌ها باورشان نمی‌شود! خودش هم شعرهای حافظ را حفظ کرده است و می‌خواند یعنی بیشتر این حرف زدنهای بهادر، در فامیل دور وجود دارد. صدا هم صدای خودش است و اصلاً صداسازی نمی کند.



فامیل دور بزرگسالی است که دل مهربانی دارد و مثل بچه‌ها پاک و ساده است و بهادر دقیقاً اینجوری است. بیشتر خصوصیات او در فامیل دور هست. من هم توانسته‌ام متناسب با این اداها، عروسک را جان و حرکت بدهم. واقعاً اعتراف می کنم که بیشتر شخصیت پردازی فامیل دور، مدیون بهادر است؛ به خاطر طنز شیرینی که دارد. خود بهادر وقتی صحبت می کند، آنقدر شیرین حرف می‌زند که واقعاً از هر صحبتش لبخند به لبتان می‌نشیند.

برگردیم به "لقمه شو"... ایده خلق این ویدئوها چطور شکل گرفت؟

ایده از یک ویدئو خیلی کوتاه در فضای مجازی شکل گرفت که با عروسک دیگری منتشر کرده بودم و محمد بحرانی دوست خوبم من را به شرکت "آینه جادو" وصل کرد و پیشنهاد همکاری داده شد و من هم از آن استقبال کردم و طی قراردادی این همکاری شکل جدی به خود گرفت و چند ویدئو ساختم که از طریق فضای مجازی منتشر و با استقبال خوبی مواجه شد.

تا چه اندازه در راستای فرهنگسازی در "لقمه شو" فعالیت دارید؟

وقتی با وسواس اتفاقی می‌افتد فرهنگسازی هم خودبه‌خود انجام می‌شود. همه معتقدند "لقمه شو" یکی از دابسمش‌های فاخری است که تاکنون کارشده و کاملاً متفاوت است. من کارشناس تئاتر عروسکی و کارشناس ارشد تئاتر هستم و با علم به سراغ این امر آمدم، تلاش کردم با ترکیبی علمی و احساسی این اتفاق را رقم بزنم که هم به لحاظ بصری و زیبایی‌شناسی چشم‌نواز باشد و هم این که هنر عروسک گردانی را نشان دهم. به لحاظ فرهنگی هم اگر بخواهیم به کارنامه "لقمه شو" نگاه بیندازیم، "لقمه شو" با خلق اتفاقات درست تلاش می کند تا حداقل مخاطبی که بیننده این اثر است کم کم دست به خلاقیت بزند و دابسمش‌های خلاقانه تولید کند و هر کاری را در فضای مجازی منتشر نکند.

خلق عروسک لقمه و طراحی آن برچه اساسی بود؟ با الگوبرداری از کلاه‌قرمزی؟

به‌هیچ‌عنوان از الگوهای مجموعه "کلاه قرمزی" و عروسکهای آن استفاده نکردم و نخواستم تقلیدی از آنها باشد. لقمه توسط خانم نیلوفر برومند از عروسک سازان خوب کشور طراحی‌شده و کاملاً شبیه به خودم است، کاراکتر خودم به شکل کاریکاتور روی او پیاده شده است. ظاهر او کاملاً شبیه به خودم است و عنوان لقمه را هم از نام فامیل خودم گرفتم که لقمانیان است. لقمه اگر امروز موردتوجه واقع‌شده به این دلیل است که کاملاً دلی ساخته‌شده است.

اشاره کردید که اولین ویدئو شما با یک عروسک دیگر بود، چرا از همان عروسک استفاده نکردید؟

آن عروسک وارداتی بود و متعلق به یک برند آمریکایی؛ ضمن اینکه انواع مختلفی از آن عروسک باشخصیتهای متفاوت در سراسر دنیا وجود داشت و تصاویر زیادی از آن منتشر شده بود ولی لقمه کپی نیست. برای خلق یک کار هنری نباید از کپی استفاده کرد بنابراین از آنجایی که هدف و چشم‌انداز ما طولانی‌مدت و بزرگ بود آن را کنار گذاشتم و شروع به طراحی کردم تا علاوه بر اینکه چهره نابی دارد متعلق به خودمان باشد.

آیتم‌هایی که شما ضبط می کنید یک‌دقیقه‌ای هستند و در فضای مجازی منتشر می‌شوند، قصد ندارید این زمان را افزایش دهید؟

از آنجایی که این آیتم‌ها در فضای مجازی منتشر می‌شوند زمان آن نیز مشخص است و علاوه بر این مخاطب فضای مجازی حوصله زمان طولانی را ندارد و کم‌حوصله است، به همین دلیل فکر می کنم زمان یک دقیقه برای این برنامه کافی باشد.

رضا رویگری

آرزویم این است که...

سعادت انسان، در کار، تفکر، حفظ شرافت و تقواست • نیسرون

رضا رویگری بازیگر نقش کیان ایرانی سریال مختارنامه، ۶ دی ماه در تهران به دنیا آمد. این بازیگر که در دهه شصت جوان اول سینمای ایران بود، مدتی است در بستر بیمار یست و به قول خودش این روزها حالش بهتر است اما به ایده آل نرسیده است. به بهانه تولد رضا رویگری ضمن تبریک این روز به یاد ماندنی به ایشان گفت‌وگوی کوتاهی با ایشان داشتیم که در ادامه می‌خوانید:

ابتدا تولدتان را تبریک می گوییم؛ این روزها حالتان چطور است؟

ممنون از لطف شما خداروشکر کم کم بهتر می‌شوم، اما ایده‌آل نیست.

خاطره‌ای از روز تولد برایمان بگویید.

مادر خدا بیامرزم می گفتند زمانی که به دنیا آمده بودم در تجریش یک متر برف آمده بود، اما این روزها خبری از برف نیست. من تنها بچه پدر و مادرم بودم که بعد از ۱۵ سال به دنیا آمدم البته خودم هم یک فرزند دارم و یک نوه و ما همه تک هستیم.

آرزوی شما در روز تولدان چیست؟

اول آرزویم سلامتی و بعد ساختن فیلم سینمایی‌ام که سالها آرزوی آن را دارم.

حال و هوای شما در ششم دی ماه شما چگونه است؟

هر سال که به ششم دی ماه می‌رسیم احساس می کنم که یک سال پیر شدم، عمر سریع می گذرد و ما چقدر کار ناتمام داریم.



قرار بود فیلم سینمایی را کلید بزنید، ساخت این فیلم در چه مرحله‌ای است؟

یک نفر برای سرمایه گذاری اعلام آمادگی کرد اما خالی بند از کار درآمد! متاسفانه جامعه پر شده است از آدمهایی که هر روز وعده‌هایی می‌دهند و می‌روند، وگرنه قرار بود شب عید فیلم‌سینمایی را کلید بزنم، اما این اتفاق رخ نداد و همچنان منتظر سرمایه گذار هستم.



نگاهی به فیلمهای راه یافته به جشنواره فجر

فیلمسازان غمگین سرزمین من

شراره داودی

ما مردم طنز دوستی هستیم و این را بارها در شرایط مختلف ثابت کردیم. کوچکترین اتفاقی که در جامعه رخ می‌دهد، این سیل طنز و شوخی‌هاست که بیشتر از هرچیز دیگری دیده می‌شود. این خصلت خوب یا بد در ابعاد مختلف زندگیمان جای دارد، در دورهمی‌ها بیشتر دنبال خندیدن هستیم و هر سرگرمی و بیرون رفتنی را بهانه‌ای برای خنده می‌دانیم، در این میان سینما یکی از محلهایی است که برای بیرون رفتنهای دوستانه و خانوادگی گزینه مهمی به حساب می‌آید و هرچه فیلم کمدی‌تر باشد، احتمال انتخاب شدنش در این دورهمی‌ها هم بیشتر است.در تایید این حرف کافی‌ست به میزان فروش آثار کمدی در همین چند سال گذشته سینمای ایران نگاهی داشته باشیم تا مطمئن شویم. البته فیلمهای اجتماعی چندی نیز در سینمای ایران بوده‌اند که توانسته‌اند اقبال عمومی را به دست بیاورند، اما "خوب، بد، جلف"، "نهنگ‌عنبر ۱ و ۲"، "من سالوادور نیستم"، "۵۰ کیلو آلبالو"، "گشت ارشاد ۱ و ۲"، "خوابم می‌آد"، "ورود آقایان ممنوع"، "اخراجی‌ها"... از جمله فیلمهایی بودند که در زمان اکران توانسته‌اند گیشه را به نام خودشان ثبت کنند.در حالی که مردم ایران در گیشه نشان داده‌اند کمدی را بیشتر می‌پسندند، اما فضای عمومی سینمای کشور را آثار اجتماعی و در بسیاری موارد تلخ تشکیل می‌دهند، آثاری که اتفاقاً در جشنواره فیلم فجر هم خوب دیده می‌شوند.

جای خالی کمدی در فجر

امسال سی و ششمین دوره جشنواره فیلم فجر برگزار می‌شود، با نگاهی گذرا به دوره‌های قبلی این جشنواره می‌بینیم که جایگاه کمدی آنطور که باید در میان آثار دیگر جدی گرفته نشده و گواه این حرف حضور تعداد کم این فیلمها در دوره‌های مختلف جشنواره است.با یک حساب سرانگشتی به تعداد ۳۰ فیلم در این ژانر نمی‌رسیم که در جشنواره فیلم فجر حضور داشته باشند و این یعنی از متوسط جشنواره‌ای یک فیلم کمدی هم کمتر هستیم! این در حالی است که وقتی جدول آثار پر فروش سینمای ایران را می‌بینیم، بیشتر از نیمی از آنها را فیلمهای کمدی تشکیل می‌دهند.

این کمدی‌سازهای دوست داشتنی

ژانر کمدی علاوه بر اینکه در جشنواره فیلم فجر حضور پررنگی ندارد، برای آنهایی که بوده‌اند هم چندان آورده خاصی نداشته است. در این زمینه نمونه‌هایی که توانسته‌اند موفق باشند، به دوره‌های قبلتر جشنواره فجر برمی‌گردند، مانند "اجاره‌نشین‌ها" به کارگردانی داریوش مهرجویی که در دوره پنجم جشنواره حضور داشت و در بخشهای مختلفی کاندید شده بود یا "آپارتمان شماره ۱۳" به کارگردانی یدالله صمدی که در نهمین دوره جشنواره سیمرغ بلورین بهترین فیلم و فیلمنامه را از آن خود کرده بود، حتی سیمرغ بلورین رضا عطاران برای "طبقه حساث" به کارگردانی کمال تبریزی در دوره سی و دوم یا سیمرغی که برای کارگردانی "خوابم می‌آد" گرفته بود. "مهمان مامان" مهرجویی در جشنواره بیست و دوم و "ورود آقایان ممنوع" رامبد جوان در جشنواره بیست و نهم فجر خیلی مورد استقبال قرار گرفته بودند. اما فیلمهای چند سال اخیر کمدی اقبال زیادی در جشنواره فجر نداشته‌اند و تمرکز بر فیلمهای اجتماعی تا جایی بوده که حتی نگاه عمومی را به سمت سیاه‌نمایی برده و از پس آن عباراتی چون فیلمهای دغدغه‌مند و مصلح اجتماعی به وجود آمدند.

جدی شوید تا شما را ببینیم

وقتی ژانر کمدی جایگاه مشخصی در جشنواره فجر نداشته باشد، کمدینها هم دیده نمی‌شوند و سال به سال از آنها اثر کمتری می‌بینیم. کمال تبریزی از کارگردان‌هایی است که نشان داده در این ژانر چه آثار موفقی می‌تواند خلق کند، خیلی از ما هنوز "لیلی با من است"، "مارمولک" و "طبقه حساس" را با طنز فاخرشان به یاد می‌آوریم. داریوش مهرجویی هم نمونه‌های موفقی در کمدی داشته، مصطفی کیایی، رامبد جوان و رضا عطاران هم از کارگردانهای جوانتری هستند که در کمدی آثار شاخصی تولید کرده‌اند و اتفاقا فیلمهایشان هم در جشنواره‌ها و هم بعدتر در اکران به خوبی دیده شده‌اند. اما نکته مهم این است که با وجود اینکه هنرمندان اثرگذاری در این ژانر فعالیت کرده و اتفاقا آثار خوبی داشته‌اند، اما به دلیل همین که در جشنواره فجر و بزرگترین رویداد سینمایی کشور کمتر دیده شدند، همیشه جزء اقلیت بودند؛ رفته رفته این هنرمندها در عرصه‌های جدی‌تر کار کردند. در این میان افرادی مانند سعید آقاخانی بعد از اینکه در آثار جدی بازی کرد دیده شد یا رامبد جوان تنها سیمرغش را برای بازی در یک نقش جدی گرفته است. علاوه بر این شرایط سینما به سمتی رفته که حتی کمدینهایی که در دو دهه اخیر فعالیت کرده‌اند، ترس این را دارند که این نقش کمدی روی آنها بماند. ترسی که جواد عزتی از آن حرف زده بود و در نهایت هم زمانی نامزد دریافت سیمرغ شد که در نقشی جدی بازی کرده بود. این در حالی است که این ترس را در بازیگران آثار دیگر نمی‌بینیم و به نظر می‌رسد آنها با وجود اینکه در بسیاری از فیلمهایشان فضای یکسانی را بازی می‌کنند، با توجه به دیده شدن این جنس از آثار در جایی مانند جشنواره، دیگر دغدغه تکراری شدن را ندارند.

سال غم سینمای ایران

در روزگاری که آثار اجتماعی و فیلمهایی که روی معضلات جامعه تمرکز دارند، مشخص است که کم کم فضای کمدی به سمتی می‌رود که شوخی‌های دم دستی و حتی در مواردی مبتذل وارد فیلمهایی می‌شوند که بجز خنداندن و برگرداندن سرمایه ساخت هدف دیگری ندارند. در عین حال با توجه به اینکه فیلمهای کمدی فروش خوبی در سینما دارند، مردم نشان داده‌اند که علاقه‌شان به این دسته از آثار بیشتر است و در این شرایط از سینماگرها انتظار می‌رود تا فیلمهایی بسازند که در دسته کمدی قرار بگیرند، هم حرفی برای گفتن داشته باشند، همان‌طور که روزگاری "لیلی با من است" یا "ضد گلوله" یا "ورود آقایان ممنوع" در این سینما ساخته و دیده شدند. اما هرچه حضور چنین آثاری کمتر شود، کمدی‌های دم دستی بیشتر جای خودشان را باز می‌کنند و جریان کلی جامعه به سمت پایین رفتن سطح سلیقه‌ها می‌رود، نکته‌ای که در چند سال گذشته بارها و بارها به آن اشاره شده که فیلمهای بی‌محتوایی اکران می‌شوند و اتفاقا فروش بالایی هم دارند، اما وقتی جشنواره به عنوان ویترین سال فیلمهای سینمایی این جنس از سینما را نادیده می‌گیرد، کم کم هنرمندان هم از این دایره یا خارج می‌شوند یا فعالیتشان روز به روز کمتر می‌شود.

امسال و در آستانه سی و ششمین دوره جشنواره فیلم فجر اخبار سینمایی را که پیگیری می‌کنیم و فیلمهایی را که به دفتر جشنواره رسیده‌اند می‌بینیم، چشممان به انبوهی از آثار اجتماعی و حتی تلخی برمی‌خورد که به نظر می‌رسد سیاست جشنواره اثرگذار بوده و از حضور ژانرهای مختلف خبری نیست و در این میان کمدی‌ها هم هر روز کمرنگ‌تر از دیروز می‌شوند.

حرکت جالب امیر جعفری برای ناشنوایان



هشـتم دی ماه فیلم سینمایی "اکسیدان" برای ناشنوایان و کم شنوایان با دوبله زبان اشاره طبیعی لب‌خوانی و همچنین زیرنویس فارسی در سـینما "فرهنگ" به نمایش گذاشته شد.امیر جعفری بازیگر و حامد محمدی نویسنده و کارگردان پیش از نمایش فیلم چند دقیقه‌ای برای حاضران صحبت کردند.حامد محمدی ضمن خوشـامدگویی به حاضران گفت: "امروز لذت بخش‌ترین اکران مردمی برای من اسـت و برای هیچ کدام از اکرانهای مردمی "اکسـیدان" اینقدر هیجان زده نبودم.من یک عذرخواهی هم به شما بدهکارم، ببخشید ممکن است گاهی شما را نبینیم ولی به عمد نیست. شاید به این دلیل است که بین ما فاصله افتاده است. اما امیدوارم در فیلمهای بعدی خودم تعدادی سـالن سـینما را مشخص کنم برای اینکه شما دوستان راحت تر فیلم ببینید و همزمان با اکران،فیلم را در سینما تماشا کنید."امیر جعفری هم در ادامه گفت: "متاسفانه هیچ دولت و ارگان و سـازمانی به نیازهای شـما توجه نمی کند که طبق آمار رسـمی نزدیک به چهار میلیون در کشـور هستید. در این شـرایط حداقل ما بتوانیم کاری برای شما انجام داده باشیم. امیدوارم که این روّیه و اکرانهای اینچنینی ادامه داشته باشد، چرا که هیچ فرقی بین ما و شما نیست. یک وقتهایی هم ما ظاهراً نابینا و ناشنوا می‌شویم. نعمتی که شما دارید و با گوش دل می‌شنوید ما نداریم."

سرطان بازیگر "بتمن" و فیلم ایرانی که بازی کرد



"اولین تولد" به کارگردانی علی عطشانی که اولین ساخته مشترک سینمای ایران و هالیوود است به نیمه تدوین رسیده و در حال طی کردن مراحل پس از تولید است و گروه فنی در تلاش هستند هر چه زودتر فیلم را برای اکران آماده کنند تا وال کیلمر که این روزها حال مساعدی ندارد، بتواند این فیلم را ببیند.

وال ادوارد کیلمر، بازیگر مطرح و شـناخته شده هالیوودی یکی از بازیگران اصلی فیلم عطشـانی است که نقش رئیس جمهور پیشین آمریکا را در این فیلم بازی کرده اسـت. او در طول بیش از سـه دهه بازیگری، در ۹۴ فیلم و سـریال نقش آفرینی کرده است که از آن جملـه می‌توان به آثاری همچون "تاپ گان"، "بتمن برای همیشـه"، "مخمصه" و... اشـاره کرد. این چهره سرشـناس هالیـوودی با وجود ابتلا به سـرطان در "اولین تولد" نقش آفرینی کـرده و این روزها که بیماری‌اش به اوج رسیده منتظر آماده شدن این فیلم است. فیلمبرداری "اولین تولد" چندی پیش با ضبط سکانس‌های مربوط به فرودگاه در لس آنجلس به پایان رسید. وال کیلمر، رابرت نیپر، تام برنگر، تیلور کول، دنیز ریچاردز، گریگ گرانبرگ، ویلیام بالدوین، جی عبدو، کن دوییتان، اسـتیو وایلدر چهره‌های شـناخته شده‌ای از بازیگران هالیوود هستند که در این فیلم ایرانی آمریکایی ایفای نقش کرده‌اند.

سریالی پر از "خوب، بد، جلف"

بهمن ماه سـال گذشـته بود که فیلم سـینمایی "خوب، بد، جلف" به کارگردانی پیمان قاسم خانی برای اولین بار در جشـنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و پس از مدت کوتاهی نیز در سـینماهای کشـور اکران شـد. حالا بعد از حدود یک سـال از ساخت و اکران این فیلم قرار است یک مینی سریال هم ساخته شود که می‌توان گفت ادامه همان فیلم "خوب بد جلف" است. **پژمان جمشیدی** که بعد از فوتبال به سمت بازیگری آمده و به زعم خیلی‌ها در این عرصه موفق هم شده است، از جزئیات این سریال گفت: "این کار فوق‌العاده بامزه اسـت و به نظرم یکی از بهترین نوشته‌های پیمان قاسـم‌خانی است. خبر بهتر اینکه قرار است بهروز افخمی این سـریال را بسـازند. آقای افخمی کمدی را خوب می‌شناسند و به نظرم ترکیب بهروز افخمی و پیمان قاسـمخانی نیز موثر واقع شود و "خوب بد جلف" هم در شبکه نمایش خانگی ماندگار شود."بازیکن سـابق پرسـپولیس درباره رگه‌های فوتبالی که در این کار ممکن است به چشم بخورد، توضیح داد: "ما در فیلم سینمایی "خوب بد جلف" هم رگه‌های فوتبالی نداشـتیم و در این کار هم همینطور اسـت. درست اسـت که هر جا نام پژمان جمشـیدی باشد فوتبال جزء جدایی‌ناپذیر آن می‌شود، اما در این کار هم این اتفاق نیفتاده و بیشـتر همان زوایای اجتماعی در کار مدنظر است. در خود سریال "پژمان" هم ما حتی یک پلان از مثلاً یک بازی فوتبال نداشتیم."



با دنیای مجازی



خاطره بازی رضا رشیدپور با عکسی از سالهای نه چندان دور، زمانی که رامبد هنوز اهل کت و پیراهن گشاد بود و پولیور و جین نمی‌پوشید.



خستگی گلاره عباسی در حین شب کاری در سریال شهرزاد... و چه تیماری بهتر از ترانه علیدوستی؟



همایون شجریان و دخترش پس از تماشای نمایش "آن سوی آینه" در کنار بازیگران این نمایش، یعنی پژمان جمشیدی، مارال بنی آدم، علی سرابی و ریما رامین فر.



امیر حسین مدرس و همسرش با چند روز تاخیر به استقبال شب یلدا و انار رفتند.

یک زن هر گز از عشقهای مردزندگی اش خسته نمی شود
• جان گری

چطور شخصیتی داریم؟

از: مریم شیرانی

به این تست شک نکنید چون آخرین و استانداردترین تست شخصیت شناسي است که این روزها بین روانشناسان در جریان است. پاسخ دادن به آن هم اصلاً کار دشواري نیست. کافي است به خودتان رجوع کنید. یک کاغذ و قلم هم کنار دستتان باشد و جوابی را که انتخاب می کنید یادداشت کنید تا بعد امتیازهایي که گرفته اید جمع بزنید.

۱) چه موقع از روز بهترین و آرامترین احساس را دارید؟
الف – صبح
ب – عصر و غروب
ج – شب

۲) معمولاً چگونه راه مي‌روید؟
الف – نسبتاً سریع با قدمهاي بلند
ب – نسبتاً سریع، با قدمهاي کوتاه ولي تند و پشت سر هم
ج – آهسته تر، با سري صاف به روبرو
د – آهسته و سر به زیر
ه – خیلي آهسته

۳) وقتي با دیگران صحبت مي کنید
الف – مي‌ایستید و دست به سینه حرف مي‌زنید
ب – دستها را در هم قلاب مي کنید
ج – یک یا هر دو دست را در پهلو مي گذارید
د – به شخصي که با او صحبت مي کنید، مي‌زنید
و – با گوش خود بازي مي کنید، به چانه‌تان دست مي‌زنید یا موهایتان را صاف می کنید

۴) وقتي آرام هستید، چگونه مي‌نشینید؟
الف – زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم
ب – چهارزانو
ج – پاي صاف و دراز به بیرون
د – یک پا زیر دیگري خم

۵) وقتي چیزي واقعاً براي شما جالب است، چگونه واکنش نشان مي‌دهید؟
الف – خنده‌اي بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده
ب – خنده، اما نه بلند
ج – با پوزخند کوچک
د – لبخند بزرگ
ه – لبخند کوچک

۶) وقتي وارد میهماني یا جمعی مي‌شوید
الف – با صداي بلند سلام می کنید و با حرکتي که همه متوجه شما شوند، وارد مي‌شوید
ب – با صداي آرامتر سلام مي کنید و سریع به دنبال شخصي که مي‌شناسید، مي گردید
ج – در حد امکان آرام وارد مي‌شوید و سعي مي کنید به نظر سایرین نیایید

۷) سخت مشغول کاري هستید و روی آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلي یا شخصي آن را قطع مي کند
الف – از وقفه ایجاد شده راضي هستید و از آن استقبال مي‌کنید
ب – بسیار ناراحت مي‌شوید
ج – حالتي بین این دو حالت ایجاد مي‌شود

۸) کدامیک از مجموعه رنگهاي زیر را بیشتر دوست دارید؟
الف – قرمز یا نارنجي
ب – سیاه
ج – زرد یا آبي کمرنگ
د – سبز
ه – آبي تیره یا ارغواني
و – سفید
ز – قهوه‌اي، خاکستري، بنفش

۹) وقتي شب در رختخواب هستید در آخرین لحظات پیش از خواب، در چه حالتي دراز مي کشید؟
الف – به پشت
ب – روي شکم (دمر)
ج – به پهلو و کمي خم و دایره‌اي
د – سر بر روي یک دست
ه – سر زیر پتو یا ملافه

۱۰) آیا شما غالباً خواب مي‌بینید که
الف – از جایي مي‌افتید
ب – مشغول جنگ و دعوا هستید
ج – به دنبال کسي یا چیزي هستید
د – پرواز مي کنید یا در آب غوطه ورید
ه – خوابهایتان را به یاد ندارید
و – معمولاً خوابهاي خوش مي‌بینید

امتیازات

سؤال اول: الف (۲)، ب (۴)، ج (۶)
سؤال دوم: الف (۶)، ب (۴)، ج (۷)، د (۲)، ه (۱)
سؤال سوم: الف (۴)، ب (۲)، ج (۵)، د (۷)، ه (۶)
سؤال چهارم: الف (۴)، ب (۶)، ج (۲)، د (۱)
سؤال پنجم: الف (۶)، ب (۴)، ج (۳)، د (۵)، ه (۲)
سؤال ششم: الف (۶)، ب (۴)، ج (۲)
سؤال هفتم: الف (۶)، ب (۲)، ج (۴)
سؤال هشتم: الف (۶)، ب (۷)، ج (۵)، د (۴)، ه (۳) و (۲)، ز (۱)
سؤال نهم: الف (۷)، ب (۶)، ج (۴)، د (۲)، ه (۱)
سؤال دهم: الف (۴)، ب (۲)، ج (۳)، د (۵)، ه (۶)، و (۱)

خب، امتیازهایتان را جمع زدید. عدد به دست آمده را با نتیجه مقایسه کنید و شخصیت خودتان را بشناسید.

نتیجه گیری

اگر امتیاز شما بالاي ۶۰ است: دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند. آنها شما را مغرور، خودمحور و بي نهایت سلطه جو مي‌دانند. بقیه شما را تحسین مي کنند و به ظاهر مي گویند "کاش من جاي تو بودم!" اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه اي عمیق و دوستانه بي میل و فراري هستند.

اگر از ۵۱ تا ۶۰ دارید: دوستان شما را تحریک پذیر مي‌دانند، بدون فکر عمل مي کنید و سریع از موضوعات ناخوشایند بر آشفته مي‌شوید، به رهبري جمع و تصمیم گیریهاي سریع علاقه دارید هر چند اغلب درست از کار درنمي آیند! دیگران شما را جسور و اهل مخاطره مي‌دانند. کسي که همه چیز را تجربه و امتحان مي کند، از ماجراجویي لذت مي‌برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهي‌تان لذت مي‌برند.

گر از ۴۱ تا ۵۰ به دست آوردید: به خود امیدوار باشید، دیگران شما را بانشاط، سرزنده، سرگرم کننده و جالب و جذاب مي‌بینند. شما دائماً مرکز توجه جمع هستید و تعادل رفتاري خوبي دارید. فردي مهربان، ملاحظه کار و فهمیده به نظر مي‌رسید. قادر هستید به موقع باعث شادي و خوشي دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک براي اعضاي گروه هستید.

اگر ۳۱ تا ۴۰ نصیب شما شد: بدانید در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق، ملاحظه کار و اهل عمل هستید. همه مي‌دانند شما باهوش و بااستعداد هستید، اما مهمتر از همه فروتن و متواضع هستید. به سرعت و سادگي با دیگران باب دوستي را باز نمي کنید اما اگر با کسي دوست شوید صادق، باوفا و وظیفه شناس هستید. اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت را از طرف دوستانتان را دارید. سخت دوست مي‌شوید اما سخت تر دوستی‌ها را رها مي کنید.

از ۲۱ تا ۳۰: در نظر سایرین فردي زحمت کش هستید، اما متأسفانه گاهي اوقات ایرادگیر مي‌شوید. شما بسیار محتاط و بینهایت ملاحظه کار به نظر مي‌رسید. زحمتکشي که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بر دوش مي کشد و بدون فکر و بر اساس تحریک لحظه‌اي و آني هرگز نظر نمي‌دهد. دیگران مي‌دانند شما همیشه تمام جوانب کارها را مي‌سنجید سپس تصمیم مي‌گیرید.

واگر کمتر از ۲۱ داشتید: دیگران شما را خجالتي، عصبي و آدمي شکاک و دودل مي‌دانند. کسي که همیشه سایرین به عوض او فکر مي کنند، برایش تصمیم مي گیرند و از او مراقبت مي کنند. کسي که اصلاً تمایل ندارد در کارهاي گروهي درگیر شود و با دیگران ارتباط برقرار کند.

یک لحظه فراموشی

علی ملکی

شما هم می توانید با ارسال متنهای زیبای خنده دار خود در این صفحه شریک شوید! پس مطالب خود را با ذکر نام و نشانی به ایمیل مجله یا شماره تلگرام مجله و یا از طریق فاکس و حتی نامه به دست ما برسانید تا با نام خود شما چاپ شود.

بعد از چاپ فرم نظر سنجی بسیاری از خوانندگان تقاضا داشتند که صفحه طنز و غیر جدی در مجله راه اندازی شود که به همین منظور صفحه لحظه‌های شوخی تقدیم شما خوانندگان می‌شود و منتظر لطیفه ها، خاطرات شادمانی و شعرهای طنز شما هستیم.

✓ بچه که بودم و تازه مسواک زدن رو یاد گرفته بودم، موقع مسواک زدن به جای این که مسواک رو تکون بدم، سرم رو با شدت در جهات مختلف تکون می دادم و مسواک رو همین طور ثابت نگه می داشتم و حالا اعتراف می کنم تا یه ربع بعد از مسواک زدن سرم گیج می رفت!



✓ یه بار سر کلاس مدرسه بودم. از معلم اجازه گرفتم برم بیرون فکرم مشغول بود بعد به جای این که در رو باز کنم برم، در زدم! یعنی کلاس منفجر شد امنم پخش شدم روزمین بیشتر از همه می خندیدم!



✓ پسرخاله‌ام رفته بوده خواستگاری. توی صحبت دو نفره دختره بهش می گه: راستش من قصد ازدواج ندارم. پسرخاله‌ام هم می گه: من هم اومده بودم خونه تون میوه بخورم برم!



✓ به عنوان یک مهندس می خواستم دیوار رو سوراخ کنم، شک داشتم که از زیر جایی که می خوام سوراخ کنم سیم برق رد شده باشه، برای این که برق نگیر دم فیوز رو قطع کردم، تازه وقتی دیدم دریل کار نمی کنه، کلی غصه خوردم که دیدی دریل سوخت!



✓ تو تاکسی سوار بودم خواستم بگم؛ آقا خیلی ممنون، پیاده می‌شم، بلند گفتم: "آقا خیلی پیاده می شم!"

✓ یه بار نزدیکی های ونک تو یه ترافیک بد جور گیر کرده بودم، یهو انداختم تو یه کوچه فرعی و گازش رو گرفتم. ملت هم خیال کردن من بلدم، همه دنبالم راه افتادند! یه کم این ور اون ور پیچیدم، آخر خوردم به بن بست! خیلی ریلکس ماشین رو ته کوچه پارک کردم رفتم! تا نیم ساعت بعد اون ماشینها داشتند سر و ته می کردن که از کوچه در بیان!



✓ هفته اول سال تحصیلی بود. با رفقیم رفته بودیم دانشگاه ولی کلاس تشکیل نشد، وقتی داشتیم تو سالن بر می گشتم،



دیدیم تو یک کلاس ۱۲-۱۰ تا دختره ولی هنوز استاد نیومده. این دوستم هم کلا سرش درد می کرد واسه اذیت کردن. سنش هم بالا بود. گفت من به جای استاد می رم سر کلاس، تو ۳-۴ دقیقه دیگه بیا صدام بزن جیم شیم. رفت داخل بلند گفت سلام بچه ها، همین جور تخته پاک کن رو بر داشت تخته رو پاک می کرد، می گفت سال جدید تحصیلی رو تبریک می گم، که یکی از دخترا گفت: "استاد که سر کلاسه!" من از شیشه در نگاه می کردم، دیدم استاد خانمه و وسط بچه‌ها نشسته! رفیقم کلا سرخ شده بود، ولی کم نیاورد، گفت: ببخشید! فکر کنم کلاس رو اشتباه اومدم! بعد اومد بیرون، من افتاده بودم کف سالن داشتم می مردم!

✓ مبصر کلاس پرسید چرا سمت راست کلاس همیشه شلوغ تر از سمته چیه؟ گفتیم چون وایرلس این طرف بهتر آنتن می ده! دچار یاس فلسفی شد!



✓ اعتراف می کنم یه بار بچه که بودم، دوست داداشم داشت یه خاطره از ویروسی شدن CMOS کامپیوترش برای داداشم تعریف می کرد. من هم با علاقه ی زیادی داشتم بحث رو دنبال می کردم و هی فکر می کردم ویروسه توی "سیم موس" کامپیوترش بوده! تا مدتها این واسم سوال بود که چه طوری ویروس می تونه بره توی سیم موس و اون جا بمونه و چه طوری همچین ویروسی رو می کشن؟

✓ یک روز رفته بودیم مهمونی، من یک عینک روی در اور دیدم و با ذوق دوییدم عینک رو برداشتم زدم به چشمام، گفتم: این عینک ماله کیه؟ گفتند مال محسنه. من گفتم: "محسن که چشاش زیاد ضعیف نیست... البته چرا... این یکی رو شفاف تر از اون یکی می بینم." که دیدم همه زدند زیر خنده... آقا نگو عینکه اصلا شیشه نداشت!



✓ دیشب داداشم توی خواب هذیون می گفت و جیغ می کشید... رفتم توی اتاق، دیدم بابام بالای سرشه! گفتم: خوب بیدارش کن! گفت: بذار کابوسشو ببینه، این همه پول دی وی دی می ده فیلم ترسناک می گیره، بذار سه بعدیشم ببینه

✓ یه روز بدون ماشین رفته بودم سر کار، ولی سوییچ ماشین توی دسته کلیدم بود. برگشتنی وقتی از اتوبوس پیاده شدم برگشتم در اتوبوس رو قفل کنم!



✓ یه بار عاشق شده بودم و شکست عشقی بدی خورده بودم! برای همین رفتم توی اتاق و در رو به رو خودم بستم... بعد از یک ساعت صدام کردن که بیا شام بخور، داره سرد می شه! گفتم: من دیگه هیچی نمی خورم، می خوام بمیرم. گفتن: شام ماکارونیه، ته دیگ سیب زمینی هم داره که دوس داری! نامردا نقطه ضعفِ منو پیدا کرده بودن!

✓ یه روز داشتم با نامزدم حرف می زدم، بهم گفت: تو خیلی مهربونی.
هول شدم گفتم: من هم همین طور!

✓ یه بار رفتم در خونه دوستم داداشش اومد دم در. من هم هل کردم گفتم: شیرین هست؟ گفت: آره. گفتم: گوشی رو میدی بهش؟



✓ من سرمهماندار هواپیما هستم. همه می دانیم هنگام برخاستن هواپیما همه از جمله ما باید کمربندها رو ببندیم استفاده می کنیم. در یک پرواز، چند دقیقه قبل از خاموش شدن چراغ "کمربندها را ببندید"، جهت هماهنگی با همکارانم به سمت کابین عقب می رفتم که یکدفعه دیدم چهار مسافر کف هواپیما نشسته‌اند و مشغول خوردن هندوانه هستند! با دیدن این صحنه هم خنده‌ام گرفت هم شوکه شدم. اما قبل از این که لب باز کنم یکیشون گفت: جناب سروان بفرما می چسبه ها!



مردمان روی زمین، بیشتر از بندبازان سقوط می کنند

● چارلی چاپلین

بگو سیب...

به یاد دستپخت عدسی



صاحب این خانه زمینی داشته به عرض یک در باریک و به طول هفت هشت متر ،بعد آمده مجوز گرفته و خانه‌ای باریک و سه طبقه ساخته. هیشکی هم نگفته عمو جان خانه‌ات آباد، چرا حواست نیست که چنین خانه‌ای با یک باد هفتاد هشتاد کیلومتری هم ویران می‌شود چه برسد به زلزله. حالا به اینش کار نداریم که آدم بیچاره چطور می‌تواند در خانه‌ای زندگی کندَ که طول و عرضش مثل راهرو است. کار نداریم که آدم در این خانه مجبور است به طول بخوابد و کار نداریم که در این خانه نمی‌شود دور هم نشست. اینها پیشکش اما خبرت هست که در شهر زمین لرزه شده است؟ بگوسیب زورش به شهرداری و مسؤولان گرانقدر نمی‌رسد تا به آنها بگوید آخه روی چه اصولی به مالک این ساختمان پایان کار داده‌اید؟ حتی ممکن است خود شهرداری هم زورش نرسیده و از این مالک نحیف پایان کار نخواسته و از مالک نپرسیده از زلزله نترسیدی که این خانه را ساختی؟ چون احتمالاً مالک جواب می‌داده هم از زلزله می‌ترسم هم از آلودگی هوا و گرونی و عدم حقوق شهروندی ولی وقتی چاره‌ای نیست، همین خونه قوطی کبریتی غنیمته. تازه اینجا به اینترنت پرسرعت هم مجهزه. می‌خوام توش کافی شاپ بزنم مشتری‌ها چیک تو چیک بشینن و حالشو ببرن!

شبِ قبل از یلدا از سهمیه زلزله یک کمی هم به تهرانی‌ها رسید و فیض بردند و تاحدودی عمیقاً تَوانستند حال کرمانشاهی‌ها را درک کنند و یربه‌یر شوند. آن شب خیابونا در سه سوت چنان ترافیک‌مند شدند که هرچه طرح زوج و فرد زحمت کشیدَه بود و رانندگان طرح‌شکن را جریمه کرده بود تا هوا پاک شود، بی‌حاصل ماند و هوا ناپاک‌تر شد. فردایش کمیته بحران نتیجه گرفت به مردم آموزش بدهد که اگر زلزله شد، ماشین نیار بیرون تا امدادگرا بتونن به مصدوما امداد برسونن. البته کمیته بحران ما طوری است که نمی‌داند از قبل باید به مردم آموزش بدهد. معمولاً حتماً باید اتفاقی بیفتد و عوارض آن را با چشم لمس کنند و فردایش در جلسه بگویند آقا اینایی که بعد از زلزله ماشین میارن بیرون، کارشون هیچ درست نیست. بنده خودم دیشب می‌خواستم برم جایی، دو ساعت تو ترافیک گیر بودم. کمیته بحران و از این ستادهایی که خیلی ازشون داریم، از قبل یاد نمی‌دهند که هنگام زلزله از دیوار دور شو. بعد از زلزله وقتی که دیوار و نرده‌های نیزه‌ای آن روی آدم آوار شد، فردایش در جلسه می‌گویند آقا یه چیزی! دیشب تو تلگرام یه عکسی دیدم که دیوار خراب شده بود. به این دانشجوها بگین رعایت کنن کنار دیوار نخوابن که اگه دیوار خراب شه، برامون داستان میشه!



غیر از مرگ و میرهایی که با زلزله، آلودگی هوا، تصادفات جاده‌ای، قتلهای متنوع، مرگ در کوه و خودکشی حادث می‌شود، اخیراً مرگ خاموش هم وارد لیست سعادتهای ما شده و هی در اخبار می‌خوانیم که عده‌ای به دلیل گازگرفتگی شربت مرگ خاموش را نوشیدند. اما یادآوری می‌کنم که این یکی دیگر دست خودمان است و خیلی راحت می‌توانیم آن را از لیست مرگ و میرهایمان حذف کنیم. حواسمان باشد که پس از هر زلزله و پس‌لرزه‌های چهار ریشتر به بالا حتماً به لوله‌های بخاری و آبگرمکن سر بزنیم چون احتمالش هست که لوله‌ها کاملاً جدا شوند و یا درز باز کنند. اگر هم منطقه شما بادخیز است،



روزی و شبی چند بار به لوله بخاری دست بزنید ببینید داغ است؟

اگر داغ نبود، به این معنی است که دودکش برای کشیدن گازهای سمّی بخاری مکِش ندارد و گازها در اتاق پخش می‌شوند. به بام هم سر بزنید و از وضعیت کلاهک مطمئن شوید. خوب است که لای یکی از پنجره‌ها یک ریزه باز باشد تا هوا وارد شود. مصرف اکسیژن بخاری‌های شعله‌دار خیلی زیاد است. همین چند کار ساده می‌تواند مشت محکمی باشد به دهان یاوه‌گوی مرگ خاموش. تأکید بگوسیبی: اگر به لوله بخاری دست زدی و دستت سوخت، بنده مسؤول آن نخواهم بود... "دست از دلم بردار / دستت می‌سوزد!"

تعبیر خواب

خوابگزار: مصطفی گلیاری
sooshtraa@yahoo.com



دوستانی که خواب خود را به گوشی من تلگرام می‌کردند، لطفاً فعلاً خواب یا پیام‌های خود را با پیامک بفرستند.

همه اسامی مستعار است و اگر مشخصاتی که برای بینندگان خواب می‌نویسم، مانند مشخصات فرد دیگری بود، تصادفی است. اگر کسی می‌خواهد خوابش چاپ نشود، حتماً تأکید کند که چاپ نشود! و دوستانی که برای تعبیر خواب خود تلفن می‌کنند، لطفاً فقط یکشنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها بین ساعت ۱۵ تا ۱۷ با شماره ۲۹۹۹۳۳۳۴ تماس بگیرند و خواهش می‌کنم شماره‌های دیگر مجله را اشغال نکنند. درضمن خواب خود را قبل از این که برایتان تعبیرش کنم، برای کسی تعریف نکنید زیرا شاید در خواب شما رازهایی باشد که وقتی که تعبیرش را نوشتم، کسانی که خواب را از خودتان شنیده باشند، خواهند فهمید آن رازها مال شماست و خوشتان نیاید.

دمپایی مجلسی و مشکی

ماندانا فاطمی، ۳۲ ساله، مجرد، شاغل، تهران

ابتدای امسال خواستگار داشتم. از روی عقل و بدون علاقه جواب مثبت دادم و نامزد شدیم. من حتی به مسائل متافیزیکی هم متوسل شدم و ارتعاش زوجین را بررسی کردند و پیش‌بینی شد که افزایش عشق حاصل می‌شود. نامزدی در اوقات قمر در عقرب و ایام نحس انجام نشد و خلاصه تمام جوانب را در نظر گرفتم حتی اصول روانشناسی را هم رعایت کردم ولی از روزهای اول عقد مشکلات زیادی پیش آمد و دو ماه بعد نامزدی را به هم زدم که البته عوارض منفی و مثبت زیادی داشت. چند وقت پیش خواب دیدم عروسی من بود و اصلاً معلوم نبود داماد کیست. من آرایشگاه رفته بودم و لباس عروس خوب پوشیده بودم ولی دمپایی مجلسی مشکی پایم بود. در بیداری این دمپایی را دارم. این دمپایی مرکز توجه من بود. بدون داماد آمدم خانه پدری کلی عکس گرفتم. همه چیز آبرومندانه برگزار شد. فقط من تنها بودم و مدام به دمپایی‌هایم نگاه می‌کردم که گرچه شیک و مجلسی بودند، برای لباس عروس هیچ تناسبی نداشت. انگار قرار بود من محترمانه و یک طرفه از خانه پدری به خانه داماد بروم. این موضوع درباره نامزد سابقم صدق داشت و خودش را جدا از خانواده‌اش می‌دانست. عروسی هم به عهده من بود. در خواب مثل مجلس نامزدی‌ام در بیداری ناراضی بودم.

تعبیر:

مسلماً انتخاب شما غلط بوده وگرنه مشکلاتی که به جدایی بکشد، پیش نمی‌آمد. برای انتخاب به شناخت نیاز داشتید نه به متافیزیک و ارتعاش و قمر در عقرب! خیلی وقتها فرمول‌هایی که در کتابهای روانشناسی و جامعه شناسی و... نوشته شده، یا فرمولی است کلی و یا برای خارجی‌ها و فرهنگ و شرایط آنها نوشته شده است. مشاوره قبل از بله گفتن حداقل هشت جلسه است که دو ماه زمان می‌برد تا از دختر و پسر شناخت داشته باشیم و بتوانیم تصمیم بگیریم. حالا هم به جای اینکه بگویید من دیگر ازدواج نمی‌کنم، به خودتان بگویید **نامزدی قبلی تجربه‌ای است برای مورد بعدی.** در خواب همه چیز عالی بود مگر دو چیز: نبودن داماد و آن دمپایی مشکی و شیک. در این خواب و در خیلی از خوابهای خانمها دمپایی نماد مردی است که یا وجود ندارد یا قابل اتکا نیست. اگر به جای دمپایی بوت یا پوتین یا چکمه را در خواب دیده بودید، نماد مردی است که ماندگار است و می‌شود به او تکیه کرد. ممکن است در بیداری مردی خواسته به شما نزدیک شود ولی به دلیل سرخوردگی شما از مذکرها، در ذهن شما مردی تصور شده که ماندنی نیست. یا ممکن است همه چیزش خوب باشد ولی طوری است که یک جایش لنگ می‌زند. مثلاً پولدار و باکلاس و فهمیده است اما متأهل و دنبال ازدواج موقت است. تعبیر کردن خوابهای تلگرامی با تردید همراه است. پیشنهاد می‌کنم عقاید خود را کمی تعدیل کنید و حکم هم ندهید که چون یک بار انتخابم بد بود، همه مردها بد هستند. مشکل از منطق شما برای انتخاب بوده. دفعه بعد واقعاً از روی عقل تصمیم بگیرید نه از روی خرافات.

با اشک پدرت شیشه نخر!

مرجان رسول‌وند، ۳۳ ساله، هم مجرد هم متأهل، مستمرّی بگیر، شمال

چند ماه بعد از مرگ پدرم از شوهرم طلاق گرفتم تا از مستمرّی مرحوم پدرم بهره‌مند شوم. از طرفی طبق قراری که گذاشته بودیم، شوهرم رجوع کرد و با هم زندگی می‌کنیم. یک دختر سه ساله هم داریم. خواب دیدم بعد از مدتی خشکسالی باران بارید. در بیداری شهر ما خشکسالی ندارد. در خواب همه چیز از خشکی ترکیده بود. من خیلی دعا کرده بودم تا باران بیاید. یکهو سیم برق خانه اتصالی کرد و جرقه زد. دخترم گفت رعد و برق! همین که این را گفت، فرشته‌ها در آسمان نمایان شدند. خیلی زیاد بودند. بال در بال در آسمان ایستاده بودند. آنها گریه می‌کردند و اشکهایشان باران می‌شد. خدا را شکر کردم که دعاهایم را اجابت کرد. بعد دخترم به فرشته‌ها اشاره کرد و گفت آقاجون (مرحوم پدرم). من دقیق شدم و دیدم تمام فرشته‌ها پدر من هستند.

تعبیر:

[سؤال: آیا همسرتان بیکار است یا آیا اعتیاد دارد؟ جواب: شغل ثابت ندارد. شیشه می‌کشد.] این خواب می‌گوید از اینکه مستمرّی پدرتان را می‌گیرید، پدر را مانند فرشته‌ها می‌بینید و حس می‌کنید اگر این مستمرّی پدرانه نبود، مشکلات اقتصادی زیادی برای شما پیش می‌آمد. آن خشکسالی نماد دورانی است که شوهرتان بیکار بود، شما هم هیچ درآمدی نداشتید. آن باران نماد مستمرّی پدر است که نثار می‌شود و خشکسالی اقتصادی خانواده شما را تاحدودی برطرف می‌کند. در این خواب به موضوع دیگری هم اشاره می‌شود: شما از اینکه شوهرتان بخشی از مستمرّی را برای اعتیادش خرج می‌کند، احساس گناه می‌کنید. این موضوع در خواب شما به شکل اشک در آمده تا بگوید با اشک پدرت شیشه نخر! **نکته دیگر**: شما خودتان در خواب متوجه نیستید که آن فرشته‌ها پدرتان هستند. دخترتان شما را متوجه می‌کند. این هم یعنی به مسائل عاطفی و معنوی زندگی زیاد اهمیت نمی‌دهید. [سؤال: آیا قبل از مرگ پدرتان به مستمرّی او فکر کرده بودید؟ جواب با گریه: آره... به خودم می‌گفتم اگه بابام بمیره، ماهی یک و دویست مستمرّی می‌گیرم که خودش خیلی خوبه] آنجا که به دلیل دعاهای شما باران بارید، به همین اشاره می‌کند. لازم نیست خودتان را سرزنش کنید چون بی‌پول بودید و زندگی خیلی خرج دارد. پیشنهاد می‌کنم مدیریت خرج کردن مستمرّی دست خودتان باشد، برای شیشه هم هیچ پولی ندهید.

اگر رازهای زندگی بیرون نرود کمتر غم جدایی به وجود آید

● ویژه

بازیکن سابق استقلال و پرسپولیس

نوید اصغری

مصطفوی کاری کرد از پرسپولیس بروم

فرزاد آشوبی یکی از بازیکنانی بود که هم پیراهن قرمز پرسپولیس را به تن کرد هم پیراهن آبی استقلال را، اما زیاد در فوتبال حاشیه نداشت.حتی زمانی هم که از جمع سرخها جدا شد و به تیم رقیب رفت هواداران حاشیه‌های زیادی را برایش درست نکردند. او که انگار هنوز هم دلش با پرسپولیس است می گوید هرگز نمی‌خواست این تیم را ترک کند اما رفتارهایی با او کردند که مجبور شد علیرغم میلی باطنی‌اش در تیم دیگری بازی کند.

از خودتان شروع کنیم،در حال حاضر مشغول چه کاری هستید؟مربیگری یا...

درحال حاضر من کلاسهای درجه دو مربیگری آسیا را گذراندم و الان دو سه ماهی است که در لیگ برتر تهران و در رده بزرگسالان به عنوان سرمربی مشغول به کار هستم.

حالا وارد بحث پرسپولیس شویم.این تیم با بهترین رکوردها قهرمان نیم فصل شده است. عملکرد این تیم را چطور ارزیابی می کنید؟

پرسپولیس عملکرد فوق العاده‌ای داشته است نه تنها در این فصل بلکه سه فصل است که با حضور برانکو، این تیم بسیار فوق العاده بوده است. پرسپولیس یک روند منطقی در زمان برانکو داشته و کادر فنی این تیم بسیار با ثبات بوده است.همین ثبات می‌تواند عامل اصلی نتیجه گیری پرسپولیس باشد اما اگر بحث مهدی طارمی پیش نمی آمد حتی پرسپولیس می‌توانست در آسیا بهتر عمل کند و شاید حتی به قهرمانی فکر کند. به عقیده من پرسپولیس در حال حاضر بهترین تیم ایران است.

به نظر شما رمز موفقیت پرسپولیس چیست؟

مهمترین شاخصه پرسپولیس برانکو این است که تیم شکل خوب خودش را به دست آورده است و به معنای واقعی "یک تیم" دارد عمل می کند. برانکو در پرسپولیس آنقدر خوب کار کرده که فارغ از اینکه چه بازیکنانی را در اختیار دارد یا اینکه تیم با چه مشکلاتی مواجه شده است، توانسته تیمش را در بهترین شکل ممکن نگه دارد. این اتفاق قطعا می‌تواند برای تمام مربیان ایرانی کلاس درس باشد. به دلیل اینکه اکثر مربیان ایران برای مشکلات تیم خود دلایل و بهانه های مختلف می آورند تا نتیجه نگرفتن خود را توجیه کنند! پرسپولیس و برانکو تا اینجا نشان داده‌اند که اگر شما یک تیم بسازید می‌توانید موفق باشید حتی اگر محرومیت یا مصدومیت برای بازیکنان به وجود بیاید باز هم می‌توانید با بازیکنانی که در اختیار دارید نتیجه لازم را کسب کنید.

نقش خود برانکو در این موفقیت چقدر است؟

بی شک اصلی‌ترین نقش در این سناریو برای برانکو است.اصرار او برای تفکرات خودش که درست هم هست توانسته پرسپولیس را به یک تیم کامل تبدیل کند.من به دلیل اینکه تازه وارد دنیای مربیگری شده‌ام می‌خواهم یک انتقاد از برانکو داشته باشم!انتقاد من از برانکو در فاز هجومی این تیم است. پرسپولیس می‌تواند در خط حمله متنوع تر و با برنامه تر حمله کند و من دوست دارم در پرسپولیس این را ببینم که بهتر حمله کند تا بیشتر در بازیهای خود گل بزنند. آن زمان پرسپولیس قهرمان نشد اما فوتبال بسیار زیبایی به نمایش می گذاشت.بخش بزرگی از آن این بود که تیم بالانس خوبی نداشت.اما در حال حاضر درپرسپولیس بالانس خوبی وجود دارد.

پرسپولیس فعلی که نتیجه می گیرد بهتر است یا پرسپولیس دنیزلی که تیم بهترین بازیها را به نمایش می گذاشت اما نتیجه نمی گرفت؟

من با حرف شما موافق نیستم و عقیده دارم که پرسپولیس هم می‌تواند زیبا بازی کند و هم نتیجه بگیرد. به عقیده من پرسپولیس در حال حاضر هم زیبا بازی می کند اما خب ممکن است گاهی اوقات کمتر گل بزند.در هر صورت نمی‌شود که همیشه خوب بازی کرد و نتیجه گرفت. خاصیت فوتبال این است و چیزی که فوتبال را زیبا می کند همین مسائل است.

شما در تیم افشین قطبی هم حضور داشتید پرسپولیس برانکو چه تفاوتهایی با تیم قطبی دارد؟

آن پرسپولیس تیم پر مهره‌ای بود و دست قطبی برای هر کاری در تیم باز بود.مهمترین مشخصه تیم آن زمان این بود که عطش زیادی برای گلزنی داشت و در نهایت همین اتفاق باعث قهرمانی تیم در آن فصل شد. پرسپولیس فعلی باید عطش داشته باشد و گلهای بیشتری بزند.

علیپور یکی از ستاره‌های این فصل پرسپولیس تا اینجای کار بوده است.خیلی‌ها می گویند او توانسته جای طارمی محروم را به خوبی پر کند.

علیپور بازیکن بسیار زحمتکش و موثری برای پرسپولیس است، اما جایگاه طارمی در تیم محفوظ است به دلیل اینکه این بازیکن کیفیت بالایی دارد و می‌تواند باز هم در ترکیب پرسپولیس قرار بگیرد. اما از حق نگذریم علیپور از غیبت طارمی به خوبی استفاده کرده است تا توانایی خودش را نشان دهد. امیدوارم او همچنان به این درخشش ادامه دهد.

پس به نظر شما چرا کی روش او را به تیم ملی دعوت نمی کند؟

کی روش باید در این رابطه حرف بزند. اما یکی از انتقاداتی که همیشه به کی روش بوده این است که کسانی خوب کار می کنند گاهی اوقات به تیم ملی دعوت نمی‌شوند. اما در مقابل بعضی از بازیکنانی که مصدوم یا خوب کار نمی کنند باز هم به تیم ملی دعوت می‌شوند.در هر صورت این یکی از اختیارات سرمربی تیم ملی است .

شما از پرسپولیس جدا شدید و پس از پیوستن به مس کرمان از این تیم هم جدا شدید و به استقلال رفتید.هواداران نسبت به این اتفاق چه واکنشی نشان دادند؟ سخت نبود؟

من از پرسپولیس جدا نشدم،من را جدا کردند.رفتار مدیرعامل وقت پرسپولیس داریوش مصطفوی به شکلی بود که باید از این تیم جدا می‌شدم.شاید رفتار ایشان به آن شکلی که من می گویم بد نبود، اما من این رفتار را بی‌احترامی برداشت کردم. مصطفوی در جلسه‌ای با من حدود ۱۵ دقیقه صحبت کرد و گفت: من شما را نمی‌شناسم(ایشان بازیکن تیمشان را نمی‌شناسند و مشکلی هم نیست) ایشان اصلا در آن جلسه راجع به قرارداد صحبت نکردند و نگفتند می‌خواهی بمان یا برو.اصلا هیچ بحثی پیش نیامد.در این ارتباط، واقعا به من برخورد و بسیار ناراحت شدم. شاید متد مدیریتی ایشان به این شکل بود اما برداشت من بی‌احترامی بود و ترجیح دادم از این تیم جدا شوم.در ارتباط با استقلال اصلی‌ترین دلیلش آقای



مظلومی بود به دلیل اینکه ایشان مربی من در مس بودند و همین امر باعث شد تا من به درخواست ایشان جواب مثبت بدهم و به استقلال بپیوندم. خوشبختانه هیچ مورد حاشیه‌ای هم پیش نیامد و خوشحالم که همچنان مورد لطف هواداران استقلال و پرسپولیس قرار دارم.

به نظر شما تفاوت استقلال شفر با استقلال منصوریان چیست و چرا منصوریان نتوانست نتیجه بگیرد؟

استقلال پیش فصل خوبی نداشت.در شرایطی که هر بازیکنی را که منصوریان خواست جذب شد.این تیم می‌توانست در یارگیری اول فصل بهتر و با برنامه ترعمل کند.اما روند فنی استقلال،در فصل گذشته با یک توفیق اجباری همراه شد.منصوریان مجبور شد از بازیکنان جوان استفاده کند و همین باعث موفقیت این تیم شد.اما روند استقلال علیرغم اینکه من علاقه خاصی به منصوریان دارم روند نوید بخشی نبود.استقلال به شکلی بازیکن جذب کرد که اصلاً نباید این کار را می کرد.بازیکنان استقلال اکثراً در بازی روی زمین مهارت دارند اما منصوریان بازهم اصرار داشت از جناحین برای مهاجمان سانتر کنند و شاید همین دلیل باعث شد تا این تیم نتیجه لازم را نگیرد.ای کاش استقلال به جای تمرکز روی بازیکنان با تجربه به دنبال جوانان با تجربه برای نقل وانتقالات می‌رفت.



خریدهای استقلال را چگونه ارزیابی می کنید از قائدی جوان تا دیگر بازیکنان جذب شده؟

به عقیده من نباید روی بازیکن جوانی مثل قائدی قضاوت کرد.او هنوز خیلی جوان است و کم تجربه. باید به او زمان داد تا خود را نشان دهد. جپاروف واقعا بازیکن خوبی است و این را هربار که بازی کرده نشان داده است.اما اینکه شما در تیم بازیکنانی مانند هم مثل جپاروف،شجاعیان و فرشید اسماعیلی و... را داشته باشید منطقی نیست. به نظرم می‌شد کمی شرایط را بهتر مدیریت کرد تا این همه بازیکن تقریباً هم پست برای تیم جذب نشود.البته ما جای منصوریان نبودیم که تصمیم بگیریم،شاید ما هم همین شکل خرید می کردیم.

درخشش ستاره استقلال این روزها یعنی حسینی، رحمتی را کاملاً نیمکت نشین کرده. به نظر شما عملکرد او چطور است؟

حسینی خیلی خوب بوده و برای من یک سوال پیش آمده است. از منصوریان می‌خواهم سوال کنم زمانی که فصل گذشته مجبور شدید از جوانان تیم استفاده کنید مثل حسینی و... چه دلیلی داشتید که از فضای جوانگرایی استقلال دور شدید و باز هم رو به جذب با تجربه‌ها آوردید؟ من نمی گویم با تجربه جذب نکنید، من می گویم تلفیقی از جوانان و با تجربه‌ها می‌تواند بهترین راهکار باشد. اما معتقد هستم اگر بازیکنی فارغ از سن و سالش خوب کار کند باید در ترکیب قرار بگیرد و بازی کند،زمانی شما می‌توانید بازیکن را بیرون بگذارید که خوب کار نکند نه بازیکنی مثل حسینی که در هر بازی می‌درخشد.منصوریان انرژی استقلال جوان گرفت.

تیم ملی ما در گروه مرگ رقابتهای جام جهانی روسیه قرار گرفته است.نظر شما درباره با گروه ایران در جام جهانی چیست؟

زمانی که ۳۲ تیم از تقریبا ۲۰۰ کشور به جام جهانی راه پیدا می کنند قطعا هیچ حریفی آسان نیست. ایران هم در گروه سختی قرار گرفته است و هم در گروه جذّابی. این اتفاق خوبی است که ما می‌توانیم با تیمهای بزرگ جهان بازی کنیم. ایران در این چند وقت اخیر نشان داده است که حریف آسانی برای رقیبان خود نیست.ایران با توجه به حضور اسپانیا و پرتغال شانس کمی روی کاغذ دارد اما همچنان برای صعود شانس دارد.

کارشناسان می گویند بازی با مراکش مهمترین بازی ما است.با این حرف موافقید؟

من می گویم که شروع یک تورنمنت می‌تواند در ادامه راه خیلی مهم باشد. به دلیل اینکه با پیروزی در بازی اول یک روحیه خوب به تیم تزریق می‌شود. بله بازی با مراکش خیلی مهم است. اصلاً مراکش را دست کم نگیریم به دلیل اینکه تیمهای آفریقایی از آسیایی‌ها بهتر هستند.

عملکرد کی روش در ۷ سال اخیر را چگونه ارزیابی می کنید؟

عملکرد دو بخش است، یکی نتایج است که سخت‌ترین منتقدان کی روش باید به احترام او کلاهشان را بردارند. ایران اقتدار خوبی به دست آورده است و یک تیم با ثبات را دراختیار دارد. اما من می‌خواهم از کی روش هم مثل برانکو انتقاد کنم،زمانی که ایران در فاز دفاعی است خوب و منظم کار می کند اما همه فوتبال دفاع نیست.من دوست دارم ایران زمانی که مالکیت توپ را بر عهده دارد برای حملات خود برنامه‌های بیشتری را در نظر بگیرد. نمی گویم برنامه نیست، می گویم باید بیشتر باشد. ما در جام جهانی نیاز داریم برنامه‌های بیشتری داشته باشیم و من از کی روش می‌خواهم برنامه‌های بیشتری را تدارک ببینند.

کاپیتان تیم ملی کاراته

امیدوارم در المپیک طلا بگیرم

ذبیح‌الله پورشیب یکی از ورزشکاران موفق ما در کاراته است که از سنین پایین با پشتکار و تلاش توانست در همه رده‌های سنی این رشته موفق باشد و حالا با کوله‌باری از تجربه و افتخارات به عنوان کاپیتان تیم ملی در مسابقات می‌درخشد. برای اطلاع بیشتر از وضعیت تیم ملی و شرایط کاراته ایران گفت‌وگویی را با این کاراته کای خوب کشورمان انجام دادیم.

کاراته ایران چه جایگاهی در جهان دارد؟

ایران جزو معدود کشورهایی است که در دو دوره متوالی توانست قهرمان جهان شود. کاراته ایران از سال ۲۰۱۲ راه پیشرفت را آغاز کرد و توانستیم موفقیتهای چشمگیری را به دست آوریم. در سال ۲۰۱۲ موفق شدیم در جایگاه سوم قرار بگیریم و در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ توانستیم در دو سال قهرمانی جهان را کسب کنیم. در حال حاضر جایگاهی داریم که همه دنیا به ما احترام می گذارند. **وقتی در مسابقات حضور پیدا می کنیم کشورهای دیگر دوربین به دست پشت بچه‌های ما هستند و از تمرینات ما الگوبرداری می کنند و تک تک رفتار ما را زیر نظر دارند.**

یکی از بهترین اتفاقاتی که امسال برای کاراته ایران افتاد این بود که با موافقت IOC این رشته به جمع رشته‌های المپیکی اضافه شد. به نظر شما تیم ملی ما در اولین حضور خود چه عملکردی از خود نشان خواهد داد؟

کاراته ایران بارها در میادین مختلف جهانی عملکرد خوب خود را نشان داده و تنها میدان سخت، المپیک است که باید با بهترین برنامه در المپیک ۲۰۲۰ حضور پیدا کنیم. کاراته ایران با نفراتی که دارد و تجربیاتی که به دست آورده در این چند سال حرفهای زیادی در المپیک خواهد داشت. ظرفیت و توان کاراته ایران بسیار بالاست. ما در بازی‌های آسیایی یکی از رشته‌هایی بودیم که در بحث مدال‌آوری به کاروان ایران کمک کردیم. اگر رشته کاراته نیز مانند دیگر رشته‌های المپیکی مورد حمایت قرار بگیرد قطعا نتایج درخشانی را به دست خواهیم آورد. هر چند که الان نیز دستاوردهای ما به اندازه رشته‌های المپیکی بوده و چیزی کم نداریم. کاراته می‌تواند بعد از کشتی، وزنه برداری و تکواندو به عنوان پایه چهارم در خصوص مدال آوری کاروان ایران باشد.



کسی که شهامت قبول خطر نداشته باشد، به مقصود نخواهد رسید

● محمدعلی کلی

دیپلماسی ورزش ایران و تعلیق کشتی



اتفاقات مسابقات جهانی کشتی زیر ۲۳ سال و عدم رویارویی علیرضا کریمی با حریف رژیم صهیونیستی، این روزها رنگ تازه‌ای به خود گرفته و کشتی ایران را با خطر تعلیق مواجه کرده است، تعلیقی که اگر اتفاق بیفتد کاروان ورزش ایران در المپیک و بازیهای آسیایی را فلج خواهد کرد. این روزها کشتی ایران در حالی با این مشکلات دست و پنجه نرم می کند که حل این موضوع فراتر از اختیارات فدراسیون کشتی است و زمانی که پای کمیته بین المللی المپیک به وسط آمده، قطعا نهادهای ورزشی کلان ایران باید وارد کار شوند تا با IOC رایزنی کنند.

رسول خادم رئیس فدراسیون درباره خطر تعلیق کشتی ایران، خاطرنشان کرد: "این موضوع در اختیار اتحادیه جهانی کشتی نیست بلکه بحثی است که کمیته بین‌المللی المپیک آن را پیگیری می کند. IOC یک مجمع جهانی است که قدرت‌های سیاسی و بنگاه‌های اقتصادی بزرگ در آن ذی‌نفوذ هستند بنابراین آن‌ها در به ثمر رساندن مواضع خود جلوتر از دیگر کشورها قرار دارندو ما امروز با چنین هجمه‌ای از سوی IOC مواجهیم و شاید اگر توان دیپلماسی که کشتی ایران طی سال‌های اخیر ایجاد کرده نبود، ۲۰ روز پیش تعلیق کشتی ایران اعلام می‌شد و از حضور در کلیه مسابقه‌ها و رقابت‌ها محروم می‌شد چون ما جایگاهی در IOC نداریم و قدرت‌های سیاسی و اقتصادی با روابط غیر متعارف، موفق شده‌اند در آن صاحب نفوذ شوند. بنابراین ما توان بالایی برای ورود به این موضوع نخواهیم داشت."

رئیس فدراسیون کشتی، به توان دیپلماسی فدراسیون اشاره کرده است که باعث پیشگری از تعلیق سریع کشتی ایران شده است اما ماجرا ابعاد گسترده تری دارد و پرونده به کمیته بین المللی المپیک کشیده شده است، جایی که ایران هیچ کرسی در آن ندارد و همین موضوع، نگرانی هایی را برای تعلیق کشتی ایران به وجود آورده است.

این در حالی است که دیپلماسی ورزشی برخی روسای فدراسیون‌ها تابحال حتی بهتر از مسئولان ارشد جواب داده و آنها با اتکا به توانایی خود توانسته اند کرسی‌هایی را در فدراسیونهای جهانی تصاحب کنند، مانند کرسی‌های ایران در ووشو، والیبال و کشتی و عضویت رسول خادم در هیئت رئیسه اتحادیه جهانی کشتی یکی از این موارد است که باعث شده امروز سایه تعلیق را سر کشتی ایران دور تر شود اما اگر دیپلماسی ورزشی ما قویتر عمل می کرد و جایگاهی را در IOC هم به دست می آورد امروز این نگرانی برای تعلیق ورزش اول کشور به وجود نمی آمد.

حال باید آرزو کرد دود دیپلماسی ضعیف ورزش ایران دامن گیر کشتی نشود.

شهریور ماه سال جاری، جلسه سالانه IOC در لیما برگزار و اعضای جدید کمیته بین المللی المپیک انتخاب شدند اما ایران همانند گذشته این بار نیز هیچ برنامه‌ای برای مهم‌ترین کرسی های ورزش جهان نداشت و این اعضا در حالی انتخاب شدند که ایران نه تنها هیچ نماینده ای نداشت که حتی برنامه‌ای هم از سوی مسوولان ورزش ایران برای تصاحب کرسی از دست رفته در IOC وجود نداشت. در زمان فعالیت مصطفی هاشمی طبا در ورزش ایران او توانست برای نخستین بار پس از انقلاب در کمیته بین المللی المپیک نماینده‌ای داشته باشد و این موقعیت را برای چهار سال حفظ کند اما پس از اتمام دوره هاشمی طبا در IOC و کنار رفتن او از راس قدرت ورزش ایران، جانشینان او در ورزش ایران حمایتی از او نکردند و از آن زمان تا به امروز هیچ تلاشی هم برای کسب کرسی در کمیته بین المللی المپیک دیده نشده است. در این بین اما کشور هایی مانند فیجی و برووندی که شاید نخستین بار باشد نام آنها را می‌شنویم موفق به کسب کرسی در IOC شده‌اند. مصطفی هاشمی طبا که آخرین نماینده ایران در IOC بوده، درباره قدرت نفوذ فعلی ورزش ایران در کمیته بین المللی المپیک می گوید: "ما هیچ نفوذی در IOC نداریم و علاوه بر آن نیز بر خلاف قواعد IOC عمل می کنیم. هرچند که کمیته بین‌المللی المپیک نیز خیلی به منشور المپیک وفادار نیست اما هر کجا که بخواهند مجازاتی را انجام دهند، به آن رجوع می کنند و حالا امیدوار هستم که در ادامه اتفاقی برای کشتی رخ ندهد."

شوفر خوبی به نام "شفر"



اوضاع این روزهای استقلال قابل قیاس با دو ماه گذشته نیست و این تغییرات را مدیون مربی کهنه کار آلمانی اش است. روزی که وینفرد شفر، سکان کشتی پر تلاطم استقلال را به دست گرفت شاید بسیاری از هواداران فکر نمی کردند که بتواند این تیم را از طوفانی که گرفتارش شده خارج کند اما او نشان داد که مرد روزهای سخت است.

مربی پر انرژی آلمانی هدایت تیمی را عهده دار شده بود که به گل نزدن و نتیجه نگرفتن عادت کرده بود. تیمی که برای خرید بازیکنانش میلیاردها خرج شده بود اما نتوانسته بود به واسطه ضعف کادرفنی سابق به موفقیت دست یابد. هرچند استقلال سال گذشته هم در نیم فصل دوم نتیجه گرفت اما بسیاری معتقدند آن نتایج تنها از سر خوش شانسی بوده نه کارهای تاکتیکی و هدف و برنامه خاصی. امروز اما تیم "شفر" خوب بازی می کند، نقشه های مختلفی برای گلزنی دارد و از همه مهمتر گل هم نمی‌خورد!

شفر در یازده بازی که روی نیمکت استقلال نشسته توانسته به ۷ پیروزی، ۳ تساوی و یک شکست دست یابد. شکستی که برابر رقیب دیرینه بود و بسیار امیدوار است بتواند آن را جبران کند. جالبتر آنکه شفر توانست در خط دفاعی تیمش هم تحولی اساسی راه بیندازد و دروازه بان جوان تیمش امروز مدعی پوشیدن پیراهن تیم ملی است.

این همه تغییر و تحوّل در یک بازه زمانی کم نشان داد اگر گزینه خوبی برای هدایت تیم خود داشته باشید، موفقیت هم به سرعت برای شما دست یافتنی خواهد شد. امروز استقلال باعث شده لیگ جذابتر از قبل دنبال شود و از سوی دیگر مدعی قهرمانی جام حذفی هم هست. تمام این حسهای خوب را مدیون مربی پرسابقه‌ای است که همچون جوانی ۲۰ ساله کنار زمین جنب و جوش دارد و برای موفقیت تیمش دست به هر کاری می‌زند.

نتایج این روزهای شفر، فشار را از هیات مدیره و مدیرعامل استقلال برداشته و از سوی دیگر نشان داده بسیاری از کارشناسان ما فقط در اسم کارشناس هستند. همین دو ماه پیش بود که برخی از پیشکسوتان و کارشناسان معتقد بودند هر فرد دیگری جای منصوریان بیاید وضعیت استقلال همین است و تنها راه خروج از بحران، رفتن مدیرعامل است!



سرانجام نفت سوخت!

علی کیانی موحد

بالاخره اتفاقی که از ابتدای فصل پیش بینی کردیم و هر روز توقع داشتیم بیفتد، با تاخیر فراوان افتاد و سرانجام جهانیان از نفت رفت! تیم فوتبال نفت تهران که در یک دهه اخیر به خاطر ثبات مدیریت به یکی از مدعیان هر فصل لیگ برتر تبدیل شده و بازیکنان زیادی را به فوتبال کشورمان معرفی کرده بود، امروز زنگ تفریح تیمهای لیگ برتری شده است.

تیمی که ابتدای فصل توسط یک فرد ناشناخته که علاقه فراوانی به مطرح کردن نامش داشت خریداری شد و فرآیند جالبی در انتخاب سرمربی داشت تا آستانه انحلال هم پیش رفت. بازیکنان چند روز پیش در نامه ای خواستار فسخ قرارداد خود شدند و این یعنی که باشگاه باید منحل شود. سرانجام مسئولان فوتبال استان تهران به فکر این افتادند که با تغییر مدیریت باشگاه آن را نجات دهند. اتفاقی که قرار است بسیار دیر بیفتد و به نظر نفت تهران از الان باید خود را برای حضور در مسابقات دسته یک کشور آماده کند.

نکته جالب این روزهای نفت نشستن آتیلا حجازی روی نیمکت این تیم بود! حجازی که می‌دانست باشگاه چقدر مشکل دارد، تصمیم گرفت به عنوان ناجی وارد نفت شود، اما به سرعت از این باشگاه جدا شد تا مشخص شود تغییر مربی چاره کار نیست. در بازی آخر هم تیم بدون سرمربی وارد زمین شد و سرپرست تیم "هاشم بیک زاده" بود! کاش پیش از واگذاری باشگاهها به بخش خصوصی، اندکی تحقیق کنیم و بیشتر به فکر لیگ و فوتبال کشور باشیم تا شاهد اتفاقات اینچنینی نباشیم.

هزینه‌های میلیونی هند برای کشتی



هند که در سالهای اخیر با تک ستاره‌هایی در دنیای کشتی جهان سعی کرده خود را مطرح کند، به این نتیجه رسیده که برای موفقیت احتیاج به این دارد که ستارگان کشتی جهان را دورهم جمع کند. کاری که در لیگ ایران هم می‌افتد و اتفاقاً منتقدانی هم دارد. منتقدانی که معتقدند ستارگان کشتی جهان با هزینه‌های زیاد به ایران می آیند و با نقاط ضعف و قوت قهرمانان ایرانی در لیگ آشنا شده و در مسابقات جهانی و المپیک ایرانی‌ها را به راحتی شکست می‌دهند. به هر حال خوب یا بد، هند تصمیم گرفت در این زمینه از لیگ کشتی ایران هم گسترده تر عمل کند.

"سوشیل کومار" کشتی گیر کهنه کار هندی در وزن ۷۴ کیلوگرم که مدالهای نقره و برنز المپیک و طلای جهان را در کارنامه دارد، با ۸۶ هزار دلار دریافتی به عنوان گرانترین کشتی گیر این لیگ معرفی شده است.همچنین "گنو پتریاشویلی" دارنده مدال برنز سنگین وزن المپیک و قهرمان جهان در کشتی آزاد از گرجستان نیز با ۷۸ هزار دلار دریافتی در جایگاه دوم گرانترین کشتی گیران لیگ کشتی هند قرار گرفته است."هلن مرولیس" قهرمان کشتی زنان جهان و المپیک از آمریکا نیز قراردادی با ارزش ۶۹ هزار دلار با باشگاه هاریانا هامرز کشور هند منعقد کرده است.بر این اساس اسامی سایر کشتی گیران مطرحی که در لیگ کشتی هند به میدان خواهند رفت به شرح زیر است:

الیاس بک بولاتوف از روسیه با ۵۳ هزار دلار، سوسلان رامونوف از روسیه با ۵۹ هزار دلار، ختاگ سابولوف از روسیه با ۳۸ هزار دلار، آندری یاتسنکو از اوکراین با ۲۸ هزار دلار، حاجی علی اف از آذربایجان با ۳۶ هزار دلار، بکزاد عبدالرحمن اف از ازبکستان با ۲۸ هزار دلار، گئورگی کتویف از ارمنستان با ۲۲ هزار دلار، اصلان بک آلبروف از آذربایجان با ۲۸ هزار دلار و لوان بریانیدزه از ارمنستان با ۳۴ هزار دلار...جالب آنکه طبق قوانین کشور هندوستان، از مبلغ داده شده به کشتی‌گیران ۲۰ درصد به عنوان مالیات و ۱۰ در صد نیز به عنوان دیگر خدمات کسر می‌شود. حال باید دید حضور این همه قهرمان و صرف هزینه هایی که در ورزش هند قابل توجه است ،باعث پیشرفت کشتی هند خواهد شد یا خیر؟!

پسربچه‌ای که زندگی فوتبالیست را تغییر داد



"**جرمین دفو**" ملی پوش ۳۴ ساله انگلیسی مدعی شد که زندگی‌اش را یک پسر ۶ ساله تغییر داده است. "بردلی" پسر بچه ۶ ساله ای که از بیماری سرطان رنج می‌برد،باعث شد تا زندگی "جرمین دفو" تغییر کند."دفو" که تمایل زیادی دارد تا در مورد "بردلی" در همه مصاحبه هایش صحبت کند،گفت: "بردلی" با همه پسر بچه‌ها فرق داشت. او اصلا خجالتی نبود و برعکس کودکانی که به همراه پدر و مادرشان برای عکس و امضا گرفتن به جلو می آمدند،وی بسیار مستقل عمل می کرد. آشنایی ما از یکسال قبل شروع شد. زمانیکه "بردلی" به استادیوم آمده بود تا بازی من در تیم ساندرلند با اورتون را ببیند.

انرژی که از او به من می‌رسید باعث شد که از میان این همه هوادار متوجه او شوم.همیشه در رقابتها در میان تماشاچیان می‌دیدمش تا اینکه چند وقت متوجه غیبتش شدم و به سختی توانستم پیدایش کنم. "بردلی" به دلیل بیماری در بیمارستان بستری بود، من به ملاقاتش رفتم وقتی من را دید خواست تا روی تخت بغلم بخوابد، من از این صحنه عکس گرفتم و در شبکه های اجتماعی منتشر کردم.تیمهای انگلیس کمکهای زیادی را برای هزینه درمانش جمع آوری کردند و او به آمریکا فرستاده شد.از ۱۸ ماهگی سرطان داشت ولی با درمان این سرطان برطرف شده بود اما دوباره بعد از چند سال باز گشت. هنوز هر جا که می‌روم "بردلی" را می‌بینم و او هرگز از خاطره من پاک نمی شود. بردلی باعث تغییر زندگی خیلی‌ها شد از جمله من.فرشته کوچولو من در تابستان امسال در گذشت و من در مراسم خاکسپاری او شرکت کردم. نکته جالبی که در مراسم بود، هواداران اورتون و ساندرلند با رنگهای سیاه و سفید در مراسم شرکت کردند و همدیگر را به خاطر این غم بزرگ در آغوش می گرفتند.مزار او با عروسکهای زیادی پر شده بود. "بردلی" خیلی چیزها به من یاد داد.

آنقدر که تشویق موثر است، تنبیه نیست • آگاتا کریستی

پیام از شما چاپ از ما

علی ملکی

نوشتن نام فامیلی الزامی است

آن دسته از خوانندگانی که مایل هستند پیام های تبریک، تولد، تشکر و قدردانی شان در این صفحه چاپ شود لطفاً از ساعت ۹ صبح الی ۱۶ (شنبه تا چهارشنبه) با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۵۸ تماس بگیرند یا به شماره ۲۲۲۷۱۸۱۳ نمابر ارسال دارند و یا به نشانی مجله (بخش پیام از شما، چاپ از ما) پیام خود را حداکثر در دو سطر و حداقل یک هفته قبل از رسیدن موعد آن ارسال کنند.

❋ **دختر گلم، مهسا جان،** من و پدرت به مناسبت سالروز تولدت روز ۶ دی ماه عکسهای تو را در کنار هم جمع می کنیم و برایت تولد می گیریم، امیدواریم هر چه سریعتر برگردی، دوستت داریم

پدر و مادرت فریبرز و محدثه گنجی ـ تهران

❋ **ساره جان، دوست عزیزم،** سالروز تولدت ۵ دی ماه را با آرزوی بهترینها برایت جشن می گیریم و تبریک می گوییم

فهیمه منتظری ـ تهران

❋ **هوبان عزیز،** دی ماه زیباترین روز زندگیمان است، روزی که خداوند گرانبهاترین هدیه آسمانی را به ما داد، عزیزم تولدت مبارک

مامان، بابا، ناطقی

❋ **جناب آقای سید محمد حسینی و خانم حسینی،** پیوندتان مبارک، برای شما آرزوی موفقیت در زندگی را داریم

محمد جوانی، امید کیماسی و حسین بخشی ـ اصفهان

❋ **پدر و مادر عزیزم،** در تمام سالهای عمرم به داشتن چنین پدر و مادری افتخار می کنم و از اینکه در طول عمرم همچون کوه پشتم ایستاده‌اید از شما ممنون هستم

محسن صیدی ـ بهشهر

❋ **همسر گلم، نازنین جان،** سالروز تولدت را در روز ۱۱ دی ماه همراه با جشن و سرور تبریک می گویم

محمدرضا مقامی ـ تهران

❋ **دختر عزیزم، یلدا جان،** در شبهای خوشبختی تو، سهم من تنهایی است، در دل من اما، آرزوی شادکامی توست، سالروز تولدت مبارک، عزیزترینم

مادرت، مهوش کریم فر ـ اسلامشهر

❋ **همسر گلم، سعیدجان،** تمام دارایی من قلبی است که در سینه می تپد و آن هم برای تو، پس قلبم را به تو تقدیم می کنم، تولدت مبارک

زهرا شکری ـ تبریز

❋ **پیام جان،** سالیان درازی است که در گلخانه دلم گل محبتی را که خود کاشته ای آبیاری می کنم، تولد مهربانترین گل دنیا مبارک

همسرت، معصومه مولایی ـ تهران

❋ **دوست عزیزم، نازنین جان،** سبزترین خاطرات از آن کسانی است که در ذهنمان عاشقانه دوستشان داریم، تولدت مبارک

مهناز صدری ـ کرج

❋ **پسر عزیزم، فرهاد جان،** تولد هر انسانی لبخندی از خداست و تو زیباترین لبخند خدایی، بهانه زندگی‌ام تولدت مبارک

مادرت، سمیه دلاوری ـ تهران

❋ **پسر عزیزم، علی اکبر صیامان گرجی،** از خداوند بهترین ها را برایت آرزومندیم، امیدوارم در کنار همسر و نوه گلم در زندگی ات موفق باشی، ما به تو افتخار می کنیم و دوستت داریم، ۸ دی سالروز تولدت مبارک

مادرت هدیه و پدرت محمدابراهیم صیامیان گرجی ـ بهشهر

❋ **احمدجان، همسر عزیزم،** در سرم نیست به جز حال وهوای تو و عشق / شادم از اینکه همه حال و هوایم تو شدی / ۱۵ دی ماه سالروز تولدت مبارک

فرزانه حسنی ـ کرج

❋ **معلم عزیزم، سارا رحیمی،** معلمی شغل نیست هنر است، هنر عشق، ایثار، فداکاری، بی‌انصافی است که تو را به شمع تشبیه کنم زیرا شمع را می‌سازند تا بسوزد، اما تو می‌سوزی تا بسازی. با سپاس از شما آموزگار محترم

ستایش عظیمی ـ تهران

❋ **نوه گلم، آترینا جان،** سالروز تولدت را تبریک می گوییم و از خدای بزرگ آرزوی سلامتی و خوشبختی‌ات را در ایام زندگی خواستاریم، دوستت داریم

مادربزرگ هدیه و پدر محمدابراهیم صیامیان گرجی ـ بهشهر

❋ **خانم حسینی منش گرامی،** مراتب قدردانی و سپاس مرا از حسن همکاری و خدمت خالصانه خود در سازمان دارایی غرب (بخش استرداد) پذیرا باشید، برای شما در تمامی عرصه های زندگی آرزوی موفقیت و بهروزی دارم

وحید شعبانی ـ تهران

❋ **فاطمه جان، عروس قشنگم،** سالروز تولد قشنگت را با شادی سپید برفها همچون سفیدی دلت در آسمان قلبمان جشن می گیریم و صمیمانه فصل شکفتنت را تبریک می گوییم

پدر و مادرشوهرت محمدعلی کولیوند و شکوفه ترابی ـ ملایر

❋ **خواهر عزیزم، هدی جان،** روز تولد انسانها در هیچ تقویمی یافت نمی‌شود، چرا که فقط در قلب کسانی که به آنها عشق می‌ورزند حک شده است، تولدت مبارک، عاشقانه دوستت دارم و به بودنت عشق می‌ورزم

خواهرت، شکوفه ترابی ـ ملایر

❋ **پدر عزیزم، عباس عامری،** از اینکه در تمام سالهای عمرم همانند کوه پشتم ایستادی و مرا با نردبانی از خشت تن خویش به سوی ترقی و موفقیت هدایت کردی عاشقانه دوستت دارم، سالروز تولدت مبارک

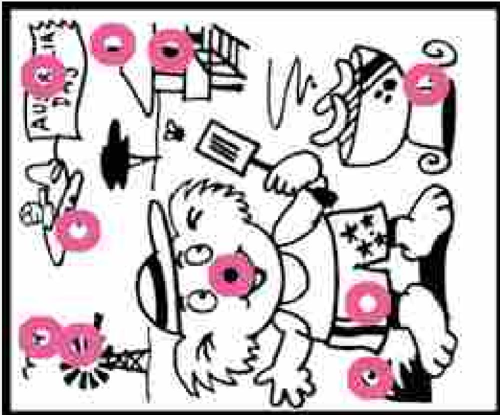
الناز عامری ـ تهران

❋ **استاد ارجمند جناب آقای نادر طوسی،** بابت تمام مهربانی‌هایتان بی‌نهایت ممنونم و از خداوند برای لحظاتتان شادکامي و خرسندي آرزومندم

نیلوفر جمشیدی ـ هشترود

پاسخ های با هوش خود کلنجار بروید

بقیه از صفحه ۴۷



پاسخ ده اختلاف در تصویر یک روز آفتابی



پاسخ شکلهای پنهان در تصویر پاس گل

از: دکتر نوید خداد‌وست



شاد ماندن در گیر و دار کارهای ملال آور هنر کوچکی نیست •نیچه

فروردین



در گیر و دار انجام تغییری اساسی در زندگیتان هستید و خوب می‌دانید که تغییرات بزرگ در کوتاه مدت ایجاد نمی‌شود و اگر این روزها مجبور هستید که سختیها را تحمّل کنید به دلیل ارزش بالایی است که زندگی برای شما قایل شده و به همراه آن مسئولیتها هم می‌آیند و در این شرایط علاوه بر صبر و مدیریت باید از حقیقت نگریزید، چون فاصله زیادی با اهدافتان ندارید!

اردیبهشت



این روزها، روز خستگی و کم آوردن نیست و برعکس باید این روزها قدرت تحملتان را بالا ببرید، چون خودتان بهتر از هر کس می‌دانید که همه چیز به نوع تفکر شما بستگی دارد و حالا که باید از توانایی‌تان استفاده کنید، نشان بدهید که غیرممکن ها، ممکن شدنی هستند و در مورد سوال ذهنی‌تان هم باید بگویم که در آینده نزدیک ثمره تلاشی که کرده‌اید را خواهید دید و آرامتر خواهید شد.

خرداد



در مورد کارهایتان ایده های نابی را در سر دارید، ولی نمی‌دانید چگونه به آنها جامه عمل بپوشانید و به همین دلیل باید بگویم، درست است که احتیاط در هر زمانی شرط عقل است، اما اینکه به تمام حرفها با دیده شک بنگرید، اصلا منطقی نیست، چون خوب می‌دانید که اطرافیانتان می‌توانند انگیزه‌های مثبتی برایتان باشند و آینده به شما ثابت خواهد کرد که نگرانیهایتان بیهوده است.

تیر



خوب می‌دانیم که این روزها مدام بهانه می‌گیرید و این نبود رضایت می‌تواند ذهن شما را مختل کند، درحالی که اگر از خوش‌بینی‌تان کمک بگیرید، متوجه می‌شوید، شرایط آنگونه هم که شما می‌پندارید نیست، همانطور که تا به حال هم، بحرانهایی را پشت سر گذاشته‌اید که خیلی‌ها در مرحله اول آن دچار ناامیدی شده اند، پس برای حل کردن مشکلات در بیرون از خانه به دنبال چیزی نگردید و به خودتان مطمئن باشید.

مرداد



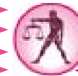
شما فردی بودید که در سخت‌ترین شرایط امید را فریاد زده‌اید طوری که اطرافیانتان هم از شما انگیزه گرفته‌اند و کارهای نیمه تمامشان را به پایان رساندند، اما حالا طوری عمل می کنید که گویی، ناامید هستید و این موضوع باعث شده است که بخش اعظمی از درها را چون دیوار بپندارید. پس بپذیرید که در این شرایط ابتدا باید راحت حرفتان را بزنید و بعد نگرانیها را دور بریزید.

شهریور



حال و هوای این روزهایتان با روزهای دیگر متفاوت است و خودتان هم علت آن را خوب می‌دانید، اما امیدوارم تصور نکنید که این موضوع به عوامل بیرونی مرتبط و موقت است، چون می‌دانید که تا شما نخندید، زندگی هم به شما لبخند نخواهد زد، پس واقع بین باشید و به آینده با دید بازتری بنگرید و اگر موضوعی شما را ناراحت می کند درباره آن حرف بزنید.

مهر



فردی ساده و صادق هستید و در موارد خاص تصوّر می کنید که استفاده از سیاست می‌تواند برایتان کارساز باشد، اما خوب می‌دانید که در نزد حضرت دوست جایگاه ویژه‌ای دارید و تمامی لطفی که به شما می‌شود مربوط به نوع نگاهتان به زندگی و رحمت "او"ست، پس بر تردیدها مسلط شوید و نگذارید شرایط جای شما تعیین تکلیف کند و خودتان باشید.

آبان



اخیراً میان دو موضوع بسیار مهم و تعیین کننده گیر افتاده‌اید و زمان زیادی را به فکر کردن در این باره می گذرانید، اما دوست خوبم! وقتی در مورد موضوعی قطعیّت ندارید نباید اجازه بدهید که تفکرات متفاوت تعادل ذهنی شما را به بازی بگیرند، بخصوص این روزها که باتغییر سبک، زندگیتان متفاوت تر شده و می‌توانید برای خودتان زندگی کنید و وابستگی‌ها را دور سازید.

آذر



اگرچه غرق شدن در رویاهایتان لذتبخش است، اما خوب می‌دانید که این روزها زمان واقع بین بودن است، بخصوص که درگیر و دار یک تغییر بزرگ در زندگیتان هستید و اگر تمام گزینه‌ها را درست عمل کنید، زندگیتان می‌تواند در محیطی متفاوت شکل بگیرد. پس نگرانیها را دور بریزید و کمی به خودتان و اطرافیان وقت بدهید تا به قول شما آزمایش‌ها پاسخ پس بدهند!

دی



در برخی موارد بسیار عجول عمل می کنید درحالیکه خوب می‌دانید که در هر شرایطی عجله کارساز نیست و گاه آرامش آنچنان نتیجه‌ای را در پی دارد که همه چیز تحت تاثیر آن قرار گیرد. در مورد موضوعی که ذهنتان را مشغول کرده هم، قبول کنید که نیاز به زمان دارید و به زودی شرایط آنچنان تغییر خواهد کرد که تعجب کنید.

بهمن



فردی لجباز نیستید، اما وقتی پای آرامش در میان باشد کمی متفاوت عمل می کنید، اگرچه می‌دانم ساکت ماندن در برخی شرایط سخت است! پس اگر می‌خواهید به نتایج دلخواه برسید، در برخی موارد کوتاه بیایید و از دست دیگران به خاطر قضاوتهای از نظر شما نادرستشان دلگیر نشوید، هرچند که می‌دانم شما عینک خوشبینی را همیشه به چشمها دارید و این چیزی از ارزشهای شما کم نمی کند.

اسفند



در درونتان دچار ترس عمیقی شده‌اید و یک نگرانی بزرگ آنچنان آزارتان می‌دهد که این روزها کمتر لبخندی از ته دل بر لب می آورید، اما دوست خوبم! کمی به گذشته‌تان نگاه کنید تا برایتان یادآوری شود که چه تنشهای بزرگی را پشت سر گذاشته‌اید و حالا در چه شرایط قابل دفاعی قرار دارید. پس خودتان را دچار تشویش نکنید و به "او" توکّل کنید.

از نگاه دیگر

سهراب صفادار

دنیای برفی

هاربین - چین: شرکت کنندگان در فستیوال یخی‌هاربین در حال ساخت مجسمه‌های عظیم و زیبا از برف و یخ هستند. در این فستیوال که هر ساله از ۲۰ دسامبر تا ۲۸ فوریه سال بعد ادامه دارد، هنرمندان و مجسمه سازان با مهارتی فوق العاده مجسمه‌ها و خانه‌های یخی می سازند که ارتفاع آنها گاه به چند ده متر هم می‌رسد.

بابانوئل دریایی



ملبورن - استرالیا: یکی از کارکنان آکواریوم شهر ملبورن استرالیا در حالی که لباس بابانوئل پوشیده، در یکی از استخرهای آکواریوم شنا می کند. او در میان کوسه‌ها و سفره ماهی‌ها حرکت می کند و برای بازدید کنندگان دست تکان می دهد و می‌خواهد در سال جدید هم از آنجا دیدن کنند.

تونل نور



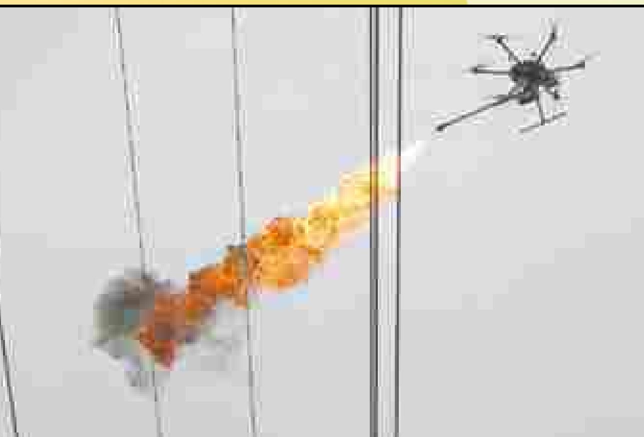
ویوی - سوییس: مردم در حال عبور از تونل نوری شهر ویوی هستند. این تونل، بلندترین تونل نوری جهان است که ۵۰ متر طول دارد و چندین هزار لامپ LED که می‌توانند رنگهای مختلفی ایجاد کنند آن را تزیین کرده‌اند.

تشنگی



جوبا - سودان: مادر سه فرزند که از خانه‌اش دور افتاده، حتی مجبور است آب گل آلود نزدیک پناهگاه را هم بنوشد. درگیری گروهی از شبه نظامیان با نیروهای دولتی که از چند ماه پیش ادامه داشته، باعث فرار بیش از ۴۰۰۰ نفر از مردم از خانه‌هایشان در محل درگیری شده است و اکنون از کمبود غذا و آب رنج می‌برند.

پهپاد پاکسازی



هایکو - چین: ماموران اداره برق چین برای جدا کردن و از بین بردن زباله‌ها از روی کابلهای فشار قوی در ارتفاع بالا، به جای استفاده از نردبان و سایر اقدامات خطرناک، اقدام به استفاده از پهپادهای مجهز به مشعلهای کوچک کرده‌اند که زباله‌ها را در همان جا مورد هدف قرار داده و از بین می برند.

برخورد نزدیک



گلن کو - اسکاتلند: توریستهای در حال گردش در مناطق تفریحی اسکاتلند در حال عکسبرداری از حیات وحش و گوزن‌های قرمز زیبای این منطقه هستند، اما ظاهراً این یکی خیلی از مردم استقبال نمی کند. در بسیاری از موارد حصار کشی برای جلوگیری از برخورد مستقیم حیوانات و مردم وجود ندارد چون زیستگاه آنان دچار آسیب می شود، درنتیجه مردم این فرصت را دارند تا از نزدیک آنها را ببینند.

بقیه از صفحه ۱۹

چـاقـی را علمی لاغر کن

مینه‌ســوتا تاکیـد می‌کنند فقـط افرادی که اضافـه وزن خیلی زیادی دارند حتماً عمرشـان کمتر از بقیه اسـت و برای اینکه ریسـک ابتلا به بیماری‌های قلبـی و دیابت را کاهش دهیم لازم نیسـت حتماً لاغر باشیم و فقط باید ورزش را در برنامه روزمره زندگی قرار دهیم.

نظر کارشناسان: چاق‌هایی که حتی فشار خون و کلسـترول نرمال دارنـد همچنان ریسـک ابتلا بـه بیماری‌های قلبی عروقی و سکته‌ها را دارند.

چربـی سـوزها چطورند؟

ایـن روزها بـا انواع و اقسـام مکمل‌هـای غذایی مواجـه می‌شـویم کـه تبلیغات وسوسـه کننده‌ای دارند و ادعـا می‌کنند با افزایش سوخت و سـاز بدن، باعث می‌شود کالری بیشتری بسـوزانیم. اما تحقیقات چندانی در این زمینه انجام نشـده که آیـا واقعاً ایـن مکمل‌ها کاهـش وزن و لاغری را به دنبال دارند یا نه. نتایج برخی تحقیقات نشـان داده مصرف کافئین باعث سوزاندن کالری بیشـتر می‌شـود اما نتایج تحقیق محققان موسسه مایـو کلینیـک نشـان داده، مصـرف کافئین با کاهش وزن هیـچ ارتباطی نـدارد. این موضوع درباره قرص‌های چربی سوز و لاغری هم صدق می‌کند. همانطور که گفتیم کاهش وزن و لاغری بـه روش‌های گوناگون یکـی از دغدغه‌های این روزهای ماست.



تیتر خبرهـا، مقاله‌های گوناگـون، تبلیغات رنگارنگ همگی ما را تهییج می‌کنند که با خوردن این ماده غذایی یا میوه یا مکمل متابولیسـم بدن خـود را افزایش دهید، میزان چربی بدن را پایین بیاوریـد و... و در نتیجـه وزن کم کنید. مشـکل این اسـت که بیشـتر این تبلیغات بـه تحقیقات انگشت‌شـمار و اندکـی تکیـه کرده‌اند که بیشترشـان هـم روی نمونه‌های انسـانی انجام نشده‌اند. برای اثبات این موضوع، به تحقیقات بیشـتر و اساسـی‌تری نیاز است.

نظر کارشناسـان: سوزاندن چربی به راحتی و بـا خـوردن روزی یـک سیب امکان‌پذیر نیست!

بقیه از صفحه ۴۱

دارم سؤالی ای خـدا...

آن روزها دیگر خوابهای سریالی قبلی را نمی‌دید. حالا وارد مرحله‌ای شـده بـود که خواب می‌دید در توالتی کثیف اسـت. از بیـرون می‌توان داخل را دید. گاهی مردی هسـت که او را نگاه می‌کند. گاهی هم یک دسـته گنجشک به توالت می‌آیند و جیک جیک می‌کنند. لعیا این خوابها را به کسی نمی‌گفت تا انرژی منفی آن گریبان سرنوشتش را نگیرد. او با دلی امیدوار به رویان رفت. لقاح انجام شد و لعیا سه قلو باردار شد. دکتر توصیه کرد که با اینکه هیچ مشکلی نداری، تا پنج ماه کار سنگین نکن. لعیا گفت چشـم و در طـول روزها و هفته‌ها مراقب بود. ماه اول یکی از قل‌ها سـقط شـد. ماه بعد قل دوم هم افتاد. قل سـوم کاملاً قوی و رو به رشد بود. حالا پسری پنج ماهه در رحم داشت که لگد می‌زد و نشـان می‌داد در سلامت است. لعیا مهمان داشت. خواهرشوهرش که دختری هفت ماهه و روروکی داشـت، پیـش او بودند و صدای قهقهه آنهـا از درزهای خانه بیـرون می‌تراوید. لعیا این طرف اتاق نشسـته بود و خواهرشوهرش آن طـرف. بچه را در روروک گذاشـته بودند و آن را با پا سـمت همدیگـر هل می‌دادند و خوش می‌گذشت. یکهو کمرش درد گرفت و لک دید و بچه در بیمارستان افتاد.

لعیـا رو به خدا نشسـت و اسـتغاثه کرد که چرا مرا دوسـت نداری؟ چرا بچه‌های مرا می‌کشی؟ لااقل بگو گناهم چیست. گریه‌هایش جنون آمیز شـده بودند. مجید او را پیش مشاور برد. مشاور قصه او را شـنید و گفت حتماً دلیلی علمی دارد که در بارداری مشکلدار می‌شوی. شاید چون مجید تالاسـمی است یا شـاید چون از روزی که اولین خواب را دیدی، ناخودآگاهت ترسـید و در برابر بارداری واکنش منفی نشـان می‌دهد. او پیشنهاد کـرد به جای اینکه فرافکنی کنند و مشـکلات را گردن خدا بیندازند، راه دیگری برای بچه داشتن انتخاب کنند.

مجیـد و لعیا بـه حرفهای مشـاور فکر کردند و تصمیـم گرفتند بچـه‌ای را بـه فرزندخواندگی بگیرند اما چون شـرایطش را نداشـتند که قانوناً بچه‌ای را فرزنـد خوانده کنند، تصمیم گرفتند به روستاهای دور بروند و بچه‌ای بخرند. لعیا از کسی که آشـنای کار بود، پرسـید قیمت بچه گرونه؟ آشـنا گفت: "نه زیاد! دو تا کلیـه، یه ریه و کبد و قلب و دو قرنیه داره که نرخشون مشخصه. قیمت یه بچه هم همون‌قدر میشـه." لعیا مشـمئز شد. دماغش پر از بوی قصابی شد. اما مجید معتقد بود خریدن بچه فکر خوبی است.

هفتـه بعد مجید و لعیا جاده‌های فرعی را گرفتند و به روسـتاهای دور دست رفتند. به آنها آدرس مـردی را داده بودند که بچه‌ی فروشـی سـراغ داشت. او را به‌سـختی در کوره‌راهی پیدا کردند. تفنگ داشت. یک خر هم داشت که خورجینی روی کولـش بود. مرد تفنگچی از آن خورجین نوزادی بیرون آورد و آن را در آغوش لعیا گذاشت و گفت مبارک. مجید هم به او سـی میلیون تومان تقدیم کرد. مرد گفت خـدا بده برکت و با خرش رفت. قبل از رفتن دو بار هوایی شلیک کرد. مجید و لعیا و بچه هم سـوار شدند و از کوره راه به سمت جاده حرکت کردند. چند دقیقه بعد چهار نفر که سوار دو موتور بودند و چراغهای خود را روشـن کرده بودنـد، از عقب آمدند و جلو ماشـین پیچیدند و چماق کشـیدند و گفتند ای بچه دزدهای نامرد! و مجید را به قصد کشت زدند و بچه را بردند. لعیای هراسان لاشـه مجید را در ماشین انداخت و او را به اولین درمانگاه رسـاند. آنجا تجهیزاتی ابتدایی داشـت اما برای اینکه متوجه شـوند مجید جان داده، به تجهیزات خاصی نیاز نبود.

لعیـا نه خاک بر سـر ریخت نه جامـه پاره کرد و نه روی خراشـید. به سرنوشـتش تن داده بود. خودش را پر کوچکی می‌دید که در تندباد افتاده. حرکتـش به اختیارش نبـود. تا چهلم مجید حتی یک قطره هم اشـک نریخت. بعد از مراسم چهلم حـس کرد انگار باردار اسـت. دکتر تأیید کرد و گفت چهار ماهه‌ای! لعیا منگ و گیج بود. خودش نمی‌توانست تصمیم بگیرد. دکتر توصیه اکید کرد که بچه را حفظ کن.

مجیـد کجایی که ببینی پسـرت بـا خودت مو نمی‌زند. انگار برادر دوقلوی همسـانِ توست که چهل سـال پس از تولدت متولد شـدِه. هیچکس نتوانسـت به این معما پاسـخی علمـی بدهد که چرا موضوع بچه‌دار شـدن لعیا و مجید اینطوری بود. و کور شـوم اگر دروغ بگویم: این قصه یکی از خوانندگان مجله ماست. ■

نقاشیهای شما



امیر مهدی قندالی ۶ ساله از قرچک



فاطمه امانی ۱۱ ساله از مشهد مقدس



طهورا اسدالله زاده از شوشتر



باران مؤمنی



پرستش یزدیان



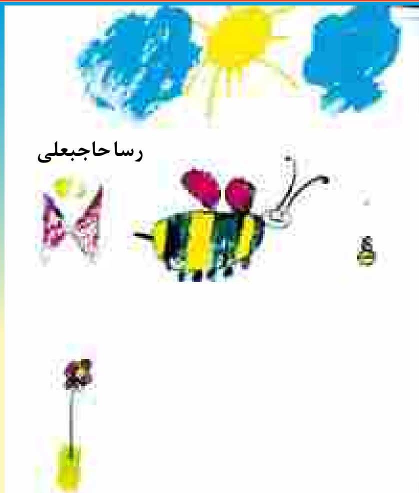
فاطمه عباسی



زهرا موسی پور ۸ ساله از بردسیر



رسا حاجبعلی



مهسام مسجی ۵ساله از شهری



آرسان طوسی نژاد ۷ ساله



ملیکاسادات علوی ۷ ساله از شهری

